

# Tableau des fruits et des légumes de saison



Une alimentation riche en fruits et en légumes est importante pour la santé. Les fruits et les légumes renferment de nombreuses vitamines, des sels minéraux, des oligo-éléments et des fibres qui maintiennent le corps en forme. La campagne «5 par jour» vous présente comment vous pouvez augmenter votre consommation en fruits et légumes tout en alliant plaisir et amusement.

[www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch)

Fruits	jan.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
<b>Petits fruits</b>												
Fraises												
Framboises												
Groseilles rouges												
Mûres												
Maquereau												
<b>Cerises</b>												
Bigarreau Burlat												
Kordia												
Hedelfinger												
Star												
Regina												
Schauenburger												
Autres sortes												
<b>Pruneaux</b>												
Pitesteau												
Cacaks Schöne												
Felsina												
Hanita												
Fellenberg												
Cacaks Fruchtbare												
Elena												
<b>Poires</b>												
Trévoux												
Guyot												
Williams												
Louise Bonne												
Harrow Sweet												
Comice												
Packhams												
Beurré Bosc												
Conférence												
<b>Pommes</b>												
Vista Bella												
Summerred												
Gravenstein												
Primerouge												
Rubinola												
Cox Orange												
Rubinette												
Elstar												
Gala												
Boskoop												
Jonagold												
Golden Delicious												
Topaz												
Pinova												
Iduna												
Idared												
Pomme Cloche												
Breaburn												
Maigold												
Granny Smith												
<b>Abricots</b>												
Orangered												
Luizet												
Goldrich												
Autres sortes												
<b>Pêches</b>												
Royal Glory												
Suncrest												
Autres sortes												
<b>Nectarines</b>												
Big Top												
Super Crimson												
Autres sortes												



**SUISSE GARANTIE** est la marque de garantie nationale pour les fruits, les légumes et les autres produits agricoles suisses. Elle est le garant d'une culture d'origine suisse, d'une qualité élevée et respectueuse de l'environnement (= production intégrée) ainsi que d'une production sans modification génétique. La fabrication des produits marqués du label SUISSE GARANTIE est strictement contrôlée.

[www.suissegarantie.ch](http://www.suissegarantie.ch)

LÉGUMES	jan.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Ail												
Asperges vertes, blanches												
Aubergine												
Betterave												
Brocoli												
Cardon												
Carotte												
Carotte botte												
Catalonia												
Céleri-branche												
Céleri-pomme												
Chicorée frisée												
Chicorée rouge												
Chicorée scarole												
Chou blanc												
Chou de Bruxelles												
Chou de Chine												
Chou-fleur												
Chou frisé												
Chou frisé non pommé												
Chou-pomme												
Chou-rave												
Chou rouge												
Ciboulette												
Concombre												
Côte-de-bette												
Courge												
Courgette												
Dent-de-lion												
Echalotte												
Endive												
Epinard												
Fenouil												
Haricot												
Laitue à tondre												
Laitue Batavia												
Laitue Eisberg												
Laitue pommée												
Laitue romaine												
Lollo rouge												
Maïs sucré												
Melon												
Navet de printemps												
Oignon												
Oignon en botte												
Pain de sucre												
Pak-Choi												
Panais												
Persil												
Petits pois												
Poireau												
Pois mange-tout												
Poivron												
Pomme de terre nouvelle												
Pourpier												
Radis												
Rampon												
Rave d'automne												
Rhubarbe												
Romanesco												
ScorsonèreTomate												
Tomate												
Tomate cerise												
Tomate grappe												
Tomate Peretti												
Topinambour												