

JANVIER

LÉGUMES

*betterave, blette, brocoli,
carotte, céleri, champignons, choux, courges,
endive, épinard,
fenouil,
mâche,
navet,
panais, patate douce, poireau, pomme de terre,
radis, rutabaga,
salsifis,
topinambour,
yakon*



FRUITS

*ananas, avocat,
banane,
citron,
clémentine,
datte,
grenade,
kaki, kiwi, kumquat,
litchi,
mandarine, mangue,
orange, orange sanguine,
poire, pomelo, pomme*

