

# 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*