

# AVRIL

## LÉGUMES

*artichaut, asperge, avocat,  
betterave,  
carotte, champignon, chou-fleur,  
concombre, courgette,  
endive, épinard,  
fenouil, fève,  
navet,  
poireau, pomme de terre,  
radis,  
salade*

## FRUITS

*ananas,  
banane,  
citron,  
fraise,  
kiwi,  
mandarine, mangue,  
orange,  
passion, papaye, pomelo, pomme*