

OCTOBRE

LÉGUMES

artichaut,
betterave, brocoli,
carotte, céleri branche, céleri rave, champignons, choux,
citrouille, courge,
épinard, fenouil,
haricot beurre, haricot blanc, haricot vert,
navet, oseille,
panais, patate douce, poireau, pomme de terre,
potimarron, potiron,
salsifis,
tomate, topinambour



FRUITS

châtaigne, citron, coing,
figue, figue de Barbarie,
kiwi,
noisette, noix,
poire, pomme, prune,
raisin

