

NOVEMBRE

LÉGUMES

artichaut,
betterave, blette, brocoli,
carotte, céleri branche, céleri rave, champignon, chou blanc,
chou de bruxelles, chou frisé, chou-fleur, chou lisse, chou
rouge, chou-chinois, citrouille, courge,
endive, épinard,
fenouil,
mâche,
navet,
panais, patate douce, poireau, pomme de terre, potimarron,
salsifis,
topinambour



FRUITS

avocat,
banane,
châtaigne, citron, clémentine,
grenade,
kaki, kiwi,
litchi,
mandarine, mangue,
noix,
orange,
poire, pomelo, pomme,
raisin