

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