

Carotte  
Champignon  
Chou  
Chou blanc  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Chou frisé  
Chou romanesco  
Chou rouge  
Concombre  
Courge  
Courgette  
  pinard  
Fenouil  
Haricot vert  
Panais  
Patate douce  
Poivron  
Pomme de terre  
Potiron  
Radis  
Salades (batavia, laitue, frisée)

Banane CO<sub>2</sub>  
Coing  
Figue  
Mangue CO<sub>2</sub>  
Melon  
Mirabelle  
M  re  
Myrtille  
Noisette  
Noix  
Pastèque  
Pêche  
Poire  
Pomme  
Prune  
Pruneau  
Raisin  
Tomate

Haricot blanc  
Ma  s  
Quinoa  
Riz  
Sarrasin  
Tournesol

## Octobre

Ail  
Artichaut  
Aubergine  
Avocat  
Betterave  
Blette  
Brocolis  
Carotte  
C  leri  
Champignon  
Chou  
Chou blanc  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Chou frisé  
Chou rouge  
Concombre  
Courge  
Courgette  
  chalote  
Endive  
  pinard  
Fenouil  
Haricot vert  
Navet  
Panais  
Patate douce CO<sub>2</sub>  
Poireau  
Potiron  
Radis  
Rutabaga  
Salsifi  
Topinambour

Châtaigne  
Citron  
Coing  
Figue  
Framboise  
Grenade CO<sub>2</sub>  
Kaki CO<sub>2</sub>  
Myrtille  
Noisette  
Noix  
Poire  
Pomme  
Raisin  
Tomate

Haricot blanc  
Ma  s  
Quinoa  
Riz  
Sarrasin  
Soja

## Novembre

Ail  
Betterave  
Blette  
Brocolis  
Carotte  
C  leri  
Chou  
Chou blanc  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Chou frisé  
Chou rouge  
Concombre  
Courge  
Courgette  
  chalote  
Endive  
  pinard  
Fenouil  
Haricot vert  
Navet  
Panais  
Patate douce CO<sub>2</sub>  
Poireau  
Potiron  
Radis  
Rutabaga  
Salsifi  
Topinambour



  pinard  
Fenouil  
Navet  
Oignon  
Panais  
Patate douce CO<sub>2</sub>  
P  tisson  
Poireau  
Pomme de terre  
Potimarron  
Potiron  
Radis  
Rutabaga  
Salades (batavia, frisée, scarole, laitue, m  che)  
Salsifi  
Topinambour

Avocat CO<sub>2</sub>  
Châtaigne  
Citron  
Clémentine  
Grenade CO<sub>2</sub>  
Kaki CO<sub>2</sub>  
Kiwi CO<sub>2</sub>  
Mandarine  
Orange  
Poire  
Pomelo  
Pomme  
Poire  
Pomelo  
Pomme

Ma  s

## Décembre

Ail  
Betterave  
Carotte  
C  leri

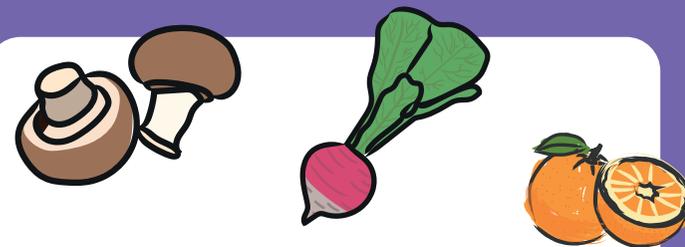
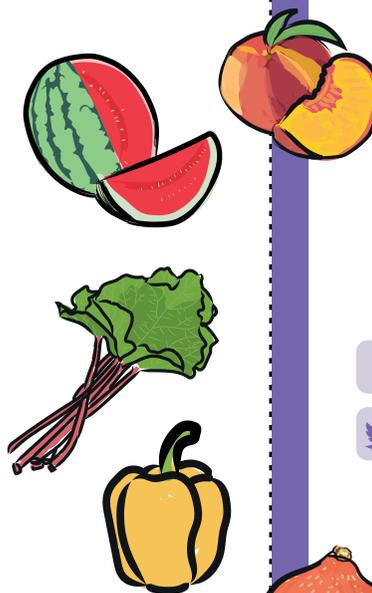
Chou  
Chou blanc  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Chou frisé  
Chou rouge  
Chou vert  
Citrouille  
Courge  
Courge butternut  
  chalote  
Endive  
  pinard  
Fenouil  
Oignon  
Panais  
Patate douce CO<sub>2</sub>  
Poireau  
Pomme de terre  
Potimarron  
Potiron  
Navet  
Radis  
Rutabaga  
Salsifi  
Topinambour

Ananas CO<sub>2</sub>  
Banane CO<sub>2</sub>  
Châtaigne  
Citron  
Clémentine  
Coing  
Grenade CO<sub>2</sub>  
Kaki CO<sub>2</sub>  
Kiwi CO<sub>2</sub>  
Mandarine  
Mangue CO<sub>2</sub>  
Noix  
Orange  
Poire  
Pom  lo  
Pomme

Avoine de printemps et d'hiver  
Blé dur et blé tendre de printemps et d'hiver  
Féverole et fève  
Orge de printemps et d'hiver  
Pois  
Seigle

### Légende du calendrier

- Légumes
- Fruits
- Céréales & légumineuses
- CO<sub>2</sub> Empreinte carbone importante



# Calendrier des fruits et légumes de saison

Par  Alternativi

**BOUTIQUE ZÉRO DÉCHET**

Retrouvez-nous sur internet :

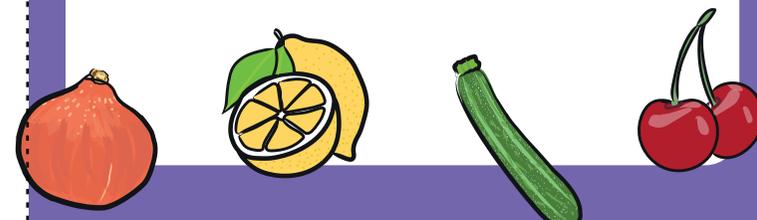
[alternativi.fr](http://alternativi.fr)

En boutique :

6 Place Saint-Martin, 14000 Caen

Sur les réseaux sociaux :

 @alternativifrance  @alternativi\_nowaste  
 @Alternativi\_vi  alternativi\_nowaste



## Janvier

Ail  
 Betterave  
 Blette  
 Brocolis  
 Carotte  
 Choux de Bruxelles  
 Chou-fleur  
 Chou frisé  
 Chou kale  
 Chou lisse  
 Chou rouge  
 Courge Butternut  
 Courge muscade  
 Courge spaghetti  
 Cresson  
 Endive  
 Navet  
 Patate douce  
 Panais  
 Poireau  
 Pomme de terre  
 Potiron  
 Potimarron  
 Radis noir  
 Salades (batavia, frisée, scarole, laitue, m  che)

Citron  
 Clémentine  
 Grenade **CO<sub>2</sub>**  
 Kaki **CO<sub>2</sub>**  
 Kiwi  
 Mandarine  
 Orange  
 Orange sanguine  
 Pom  lo

## Février

Ail

Betterave  
 Blette  
 Brocolis  
 Butternut  
 Carotte  
 C  leri  
 Champignon  
 Choux de Bruxelles  
 Chou-fleur  
 Chou frisé  
 Chou kale  
 Chou lisse  
 Chou rouge  
 Courge  
 butternut  
 Courge muscade  
 Courge spaghetti  
 Cresson  
 Endive  
 Fenouil  
 Navet  
 Oignon  
 Patate douce **CO<sub>2</sub>**  
 Panais  
 Poireau  
 Pomme de terre  
 Potimarron  
 Radis noir  
 Salades (batavia, frisée, scarole, laitue, m  che)  
 Topinambour

Ananas **CO<sub>2</sub>**  
 Avocat **CO<sub>2</sub>**  
 Citron  
 Clémentine  
 Kaki **CO<sub>2</sub>**  
 Kiwi **CO<sub>2</sub>**  
 Mangue **CO<sub>2</sub>**  
 Orange  
 Orange sanguine  
 Poire  
 Pom  lo  
 Pomme



## Mars

Ail  
 Artichaut  
 Asperge  
 Betterave  
 Blette  
 Brocolis  
 Carotte  
 C  leri  
 Choux de Bruxelles  
 Chou-fleur  
   pinards  
 Fenouil  
 Navet  
 Patate douce **CO<sub>2</sub>**  
 Panais  
 Poireau  
 Pomme de terre  
 Radis noir  
 Radis rose  
 Rutabaga  
 Salades (batavia, frisée, scarole, laitue, m  che)  
 Topinambour

Ananas **CO<sub>2</sub>**  
 Avocat **CO<sub>2</sub>**  
 Banane **CO<sub>2</sub>**  
 Citron  
 Kiwi **CO<sub>2</sub>**  
 Mandarine  
 Orange  
 Orange sanguine  
 Poire  
 Pom  lo  
 Pomme



## Avril

Ail  
 Artichaut  
 Asperge  
 Betterave  
 Carotte  
 Champignon  
 Chou-fleur  
 Concombre  
 Courgette  
   pinards  
 Endive  
 Fenouil  
 F  ve  
 Navet  
 Oignon  
 Poireau  
 Pomme de terre  
 Radis  
 Salades (batavia, fris  e, scarole, laitue m  rche)  
 Topinambour

Ananas **CO<sub>2</sub>**  
 Anone **CO<sub>2</sub>**  
 Banane **CO<sub>2</sub>**  
 Citron  
 Fraise  
 Fruits de la passion **CO<sub>2</sub>**  
 Kiwi **CO<sub>2</sub>**  
 Mandarine  
 Mangue  
 Orange  
 Pom  lo  
 Pomme  
 Rhubarbe

## Mai

Ail  
 Artichaut



Asperge  
 Aubergine  
 Betterave  
 Blette  
 Carotte  
 Champignon  
 Chou-fleur  
 Concombre  
 Courgette  
   pinards  
 Fenouil  
 F  ve  
 Navet  
 Poireau  
 Pomme de terre  
 Radis  
 Salades (batavia, jeunes pousses, laitue, roquette)

Ananas **CO<sub>2</sub>**  
 Banane **CO<sub>2</sub>**  
 Cerise  
 Citron  
 Fraise  
 Mangue **CO<sub>2</sub>**  
 N  fle  
 Orange  
 Pom  lo  
 Pomme  
 Rhubarbe

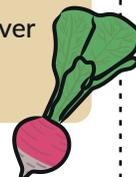
## Juin

Ail  
 Artichaut  
 Aubergine  
 Betterave  
 Blette  
 Brocolis  
 Carotte

C  leri  
 Champignon  
 Concombre  
 Courgette  
   pinard  
 Fenouil  
 Fève  
 Haricot plat  
 Haricot vert  
 Navet  
 Petits pois  
 Poireau  
 Poivron  
 Pomme de terre  
 Radis  
 Salades (batavia, jeunes pousses, laitue, roquette)

Abricot  
 Ananas **CO<sub>2</sub>**  
 Banane **CO<sub>2</sub>**  
 Brugnon  
 Cassis  
 Cerise  
 Citron  
 Fraise  
 Framboise  
 Groseille  
 Mangue **CO<sub>2</sub>**  
 Melon  
 Nectarine  
 Pamplemousse  
 Pastèque  
 Pêche  
 Rhubarbe  
 Tomate

Avoine de printemps et d'hiver  
 Orge d'hiver  
 Pois  
 Seigle



## Juillet

Ail  
 Artichaut  
 Aubergine  
 Betterave  
 Blette  
 Brocolis  
 Carotte  
 C  leri  
 Chou romanesco  
 Concombre  
 Courgette  
   pinard  
 Fenouil  
 Haricot vert  
 Navet  
 Oignon  
 Petit pois  
 Poireau  
 Poivron  
 Pomme de terre  
 Salades (batavia, laitue)

Abricot  
 Banane **CO<sub>2</sub>**  
 Brugnon  
 Cassis  
 Citron  
 Figue  
 Fraise  
 Framboise  
 Groseille  
 Melon  
 Myrtille  
 M  re  
 Nectarine  
 Pastèque  
 Pêche  
 Poire  
 Prune

Rhubarbe  
 Tomate

Avoine de printemps et d'hiver  
 Blé dur et blé tendre de printemps et d'hiver  
 Féverole et fève  
 Haricot blanc  
 Ma  s  
 Orge d'hiver  
 Pois  
 Seigle

## Août

Artichaut  
 Aubergine  
 Betterave  
 Brocolis  
 Carotte  
 Chou-fleur  
 Chou rave  
 Concombre  
 Courge  
 Courgette  
 Haricot vert  
 Navet  
 Petit pois  
 Poireau  
 Pomme de terre  
 Potimarron  
 Radis  
 Salades (batavia, laitue)



Abricot  
 Banane **CO<sub>2</sub>**  
 Brugnon  
 Cassis  
 Citron  
 Figue  
 Fraise  
 Framboise  
 Groseille  
 Melon  
 Mirabelle  
 M  re  
 Myrtille  
 Nectarine  
 Noisette  
 Pastèque  
 Pêche  
 Poire  
 Pomme  
 Prune  
 Pruneau  
 Raisin  
 Tomate

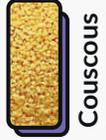
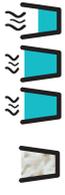
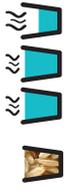


Avoine de printemps et d'hiver  
 Féverole et fève  
 Haricot blanc  
 Ma  s  
 Orge d'hiver  
 Pois  
 Quinoa  
 Seigle

## Septembre

Artichaut  
 Aubergine  
 Betterave  
 Blette  
 Brocolis

## Préparation de quelques céréales et légumineuses

Alternativi	Gluten	Trempage	Volume d'eau À ajouter pour la cuisson	Cuisson Compter le temps d'ébullition
 Blé en grains		 12 h		 1 h
 Boullghour (blé, orge...)				 10/15 min
 Couscous (blé, orge...)				 Faire tremper 5 min
 Polenta (maïs)				 15 min en remuant
 Quinoa				 10/15 min
 Riz blanc ou précuit				 15 min
 Riz 1/2 complet				 30 min
 Riz complet				 45 min
 Haricots (coco, lingots...)		 12 h		 1 à 2 h
 Haricots rouges		 12 h		 1 h 30 (15 min à ébullition)
 Lentilles corail				 8/15 min
 Lentilles vertes		 4 h (facultatif)		 45 min (30 min si trempage)
 Pois cassés		 12 h		 30 min
 Pois chiches		 12 h		 1 h 30