



NOVEMBRE

LEGUMES :

- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Champignons (cèpes de Bordeaux, truffes)
- Chou de Bruxelles
- Chou- fleur
- Chou pommé
- Chou rouge
- Courge
- Cresson
- Endives
- Epinard
- Fenouil
- Lentille
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Pomme de terre
- Potimarron
- Potiron
- Salade (laitue, mâche, verte)
- Salsifis
- Topinambour

FRUITS :

- Ananas
- Avocat
- Banane
- Châtaigne
- Citron
- Clémentine
- Datte
- Fruit de la passion
- Goyave
- Grenade
- Kaki
- Kiwi
- Kumquat
- Mandarine
- Mangue
- Marron
- Myrtilles
- Noix de coco

- Noix, noisette
- Olive
- Orange
- Pamplemousse
- Poire
- Pomme

VIANDES :

- Bécasse
- Caille
- Chapon
- Chevreuil
- Dinde
- Faisan
- Lapin
- Lièvre
- Perdreau
- Pigeon
- Pintade
- Sanglier

POISSONS, FRUITS DE MER :

- Calmar/Encornet
- Carpe
- Colin (Merlu)
- Congre
- Conque
- Coques
- Couteau
- Crevettes
- Hadock
- Hareng
- Homard
- Huître
- Lamproie
- Langouste
- Limande
- Merlan
- Merlu (colin)
- Moules
- Ormeau
- Oursin
- Palourde
- Perche
- Poulpe
- Pétoncle
- Rouget
- Roussette

- Sabre noir
- Sandre
- Truite

FROMAGES :

- Abondance
- Beaufort
- Brocciu
- Cancoillotte
- Cantal
- Comté
- Feta
- Gruyère
- Mascarpone
- Parmesan
- Salers
- Vacherin
- Vieux- Lille

CONDIMENTS/ EPICES :

- Aneth
- Anis étoilé
- Cardamome
- Clou de Girofle
- Pistache
- Sel



DECEMBRE



LEGUMES :

- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Champignons (Cèpes de Bordeaux)
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Chou pommé
- Chou rouge
- Citron
- Courge
- Cresson
- Endive
- Fenouil
- Lentilles
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Pomme de terre
- Potimarron
- Potiron
- Salade verte, laitue, mâche
- Salsifis
- Topinambour

FRUITS :

- Ananas
- Avocat
- Banane
- Châtaigne
- Citron
- Clémentine
- Datte
- Fruit de la passion
- Goyave
- Grenade
- Kaki
- Kiwi
- Kumquat
- Litchi
- Mandarine
- Mangue
- Marron
- Noix de coco
- Olive

- Orange
- Orange sanguine
- Pamplemousse
- Poire
- Pomme

POISSONS, FRUITS DE MER

- Calmar/Encornet
- Carpe
- Colin (Merlu)
- Congre
- Coques
- Coquilles Saint-Jacques
- Couteau
- Crevette
- Hadock
- Hareng
- Homard
- Huître
- Lamproie
- Langouste
- Lieu jaune
- Limande
- Merlan
- Merlu (Colin)
- Moules
- Ormeau
- Oursin
- Palourde
- Perche
- Pétoncle
- Poulpe
- Rouget
- Roussette
- Sabre noir
- Sandre
- Truite

VIANDES :

- Bécasse
- Caille
- Chapon
- Chevreuil
- Dinde
- Faisan
- Lapin
- Lièvre

- Oie
- Perdreau
- Pintade
- Sanglier

FROMAGES :

- Beaufort
- Brocciu
- Brie de Meaux
- Brie de Melun
- Comté
- Epoisses
- Gruyère
- Laguiole
- Livarot
- Maroilles
- Muster
- Parmesan
- Pont-l'Évêque
- Salers
- Vacherin
- Mont-d'or

CONDIMENTS/ EPICES :

- Aneth
- Anis étoilé
- Cardamome
- Clou de Girofle
- Pistache
- Sel

JANVIER

LEGUMES :

- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Champignons (de Paris, petits gris, pied de mouton, truffe)
- Chou blanc
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Chou pommé
- Chou rouge
- Citrouille
- Courge
- Cresson
- Endive
- Fenouil
- Lentille
- Navet
- Oignon
- Poireau
- Pomme de terre
- Potimarron
- Potiron
- Salade verte, laitue, mâche
- Salsifis
- Topinambour

FRUITS :

- Ananas
- Avocat
- Banane
- Citron
- Clémentine
- Datte fraîche
- Fraise
- Fruit de la passion
- Goyave
- Grenade
- Kaki
- Kiwi
- Litchi
- Mandarine
- Mangue
- Marron
- Noix de coco

- Olive
- Orange
- Orange sanguine
- Pamplemousse
- Poire
- Pomme

POISSONS/ FRUITS DE

MER :

- Bigorneau
- Bulot
- Calmar/Encornet
- Carpe
- Carrelet
- Colin (Merlu)
- Congre
- Coques
- Coquilles Saint-Jacques
- Crevette
- Hadock
- Hareng
- Huître
- Lamproie
- Lieu jaune
- Limande
- Merlan
- Merlu (Colin)
- Moules
- Ormeau
- Palourde
- Perche
- Poulpe
- Praire
- Roussette
- Sabre noir
- Sandre
- Truite

VIANDES :

- Bœuf
- Caille
- Chapon
- Chevreuil
- Dinde
- Faisan
- Lapin

- Lièvre
- Mouton
- Oie
- Perdreau
- Pintade
- Porc
- Sanglier

FROMAGES :

- Beaufort
- Brocciu
- Brie de Meaux
- Brie de Melun
- Comté
- Epoisses
- Gruyère
- Laguiole
- Livarot
- Maroilles
- Munster
- Parmesan
- Pont l'Évêque
- Salers
- Vacherin
- Mont d'Or

