



Le calendrier des fruits et légumes *de saison*

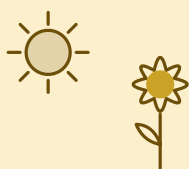
Douze pages, une par mois, à afficher dans la cuisine ou à glisser dans le sac de courses. Manger de saison, c'est manger plus frais, plus local, plus dense en nutriments, et souvent moins cher.

● pleine saison : le meilleur moment pour en profiter



Printemps

Mars, Avril, Mai



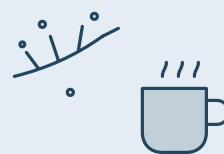
Été

Juin, Juillet, Août



Automne

Septembre, Octobre,
Novembre



Hiver

Janvier, Février,
Décembre

1. Repérez le mois

Chaque page liste les légumes et les fruits disponibles en France métropolitaine, en plein champ ou en conservation.

2. Privilégiez le point jaune

Les produits en pleine saison sont à leur meilleur goût et à leur meilleur prix.

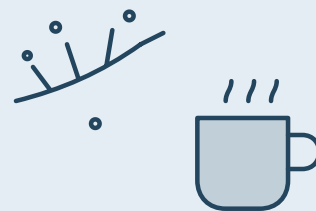
3. Composez l'assiette

La moitié de légumes, des légumineuses ou une protéine, une céréale complète, une bonne huile crue.

HIVER

Janvier

21 légumes et 7 fruits de saison · Le repos



LES LÉGUMES · 21



Chou kale



Chou vert



Choux de Bruxelles



Cresson



Endive



Mâche



Navet



Panais



Poireau



Radis noir



Topinambour



Betterave



Carotte



Champignons



Chou-fleur



Courge butternut



Céleri



Oignon



Patate douce



Pomme de terre



Potiron

LES FRUITS · 7



Citron



Kiwi



Orange



Pamplemousse



Clémentine



Poire



Pomme

Les réglages naturo de la saison

- **Assiette** : Poireaux, racines, légumineuses, soupes et bouillons ; agrumes et kiwis pour la vitamine C.
- **Chaleur** : Épices douces (gingembre, cannelle, curcuma) et repas chauds pour ne pas refroidir la digestion.
- **Repos** : Respecter le besoin de sommeil plus long, s'exposer à la lumière du jour dès le matin.

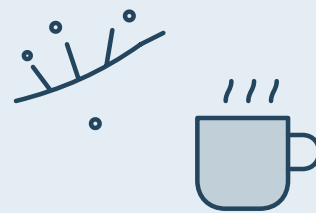
À cuisiner ce mois-ci

- Mijoté de lentilles vertes, poireaux, carottes et panais au curcuma
- Boisson chaude orange, citron et gingembre à la cannelle
- Crumble pomme, poire et flocons d'avoine, peu sucré
- Velouté de panais et poire

HIVER

Février

20 légumes et 7 fruits de saison · Le repos



LES LÉGUMES · 20



Cresson



Endive



Mâche



Navet



Poireau



Betterave



Carotte



Champignons



Chou kale



Chou vert



Chou-fleur



Choux de Bruxelles



Courge butternut



Céleri



Oignon



Panais



Patate douce



Pomme de terre



Radis noir



Topinambour

LES FRUITS · 7



Citron



Kiwi



Orange



Pamplemousse



Clémentine



Poire



Pomme

Les réglages naturo de la saison

- **Assiette** : Poireaux, racines, légumineuses, soupes et bouillons ; agrumes et kiwis pour la vitamine C.
- **Chaleur** : Épices douces (gingembre, cannelle, curcuma) et repas chauds pour ne pas refroidir la digestion.
- **Repos** : Respecter le besoin de sommeil plus long, s'exposer à la lumière du jour dès le matin.

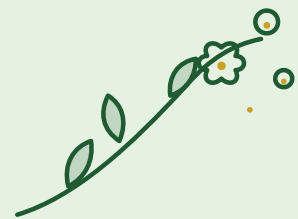
À cuisiner ce mois-ci

- Mijoté de lentilles vertes, poireaux, carottes et panais au curcuma
- Boisson chaude orange, citron et gingembre à la cannelle

PRINTEMPS

Mars

19 légumes et 6 fruits de saison · Le renouveau



LES LÉGUMES · 19



Cresson



Betterave



Carotte



Champignons



Chou kale



Chou vert



Chou-fleur



Céleri



Endive



Mâche



Navet



Oignon



Panais



Poireau



Pomme de terre



Radis



Radis noir



Topinambour



Épinard

LES FRUITS · 6



Citron



Pamplemousse



Kiwi



Orange



Poire



Pomme

Les réglages naturo de la saison

- **Assiette** : Jeunes pousses, radis, asperges, herbes fraîches : des légumes amers et verts qui soutiennent le foie.
- **Hydratation** : Eau peu minéralisée, infusions de romarin ou de pissenlit, sève de bouleau en cure courte.
- **Mouvement** : Marche rapide et étirements au grand air pour relancer la circulation.

À cuisiner ce mois-ci

- Retrouvez toutes les recettes de saison sur natuurotherapi.fr



PRINTEMPS

Avril

15 légumes et 7 fruits de saison · Le renouveau



LES LÉGUMES · 15



Radis



Épinard



Asperge



Blette



Carotte



Champignons



Chou-fleur



Cresson



Endive



Laitue



Navet



Oignon



Poireau



Pomme de terre



Roquette

LES FRUITS · 7



Citron



Fraise



Kiwi



Orange



Pamplemousse



Pomme



Rhubarbe

Les réglages naturo de la saison

- **Assiette :** Jeunes pousses, radis, asperges, herbes fraîches : des légumes amers et verts qui soutiennent le foie.
- **Hydratation :** Eau peu minéralisée, infusions de romarin ou de pissenlit, sève de bouleau en cure courte.
- **Mouvement :** Marche rapide et étirements au grand air pour relancer la circulation.

À cuisiner ce mois-ci

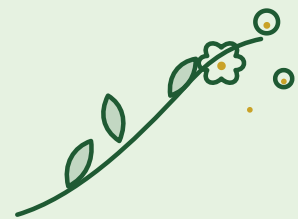
- Salade tiède d'asperges vertes, lentilles, radis et œuf mollet
- Porridge d'avoine à la compotée rhubarbe-fraise



PRINTEMPS

Mai

17 légumes et 3 fruits de saison · Le renouveau



LES LÉGUMES · 17



Asperge



Fève



Laitue



Petit pois



Radis



Roquette



Artichaut



Blette



Carotte



Champignons



Chou-fleur



Concombre



Courgette



Navet



Oignon



Pomme de terre



Épinard

LES FRUITS · 3



Fraise



Rhubarbe



Cerise

Les réglages naturo de la saison

- **Assiette :** Jeunes pousses, radis, asperges, herbes fraîches : des légumes amers et verts qui soutiennent le foie.
- **Hydratation :** Eau peu minéralisée, infusions de romarin ou de pissenlit, sève de bouleau en cure courte.
- **Mouvement :** Marche rapide et étirements au grand air pour relancer la circulation.

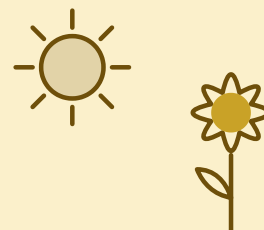
À cuisiner ce mois-ci

- Salade tiède d'asperges vertes, lentilles, radis et œuf mollet
- Porridge d'avoine à la compotée rhubarbe-fraise

ÉTÉ

Juin

22 légumes et 10 fruits de saison · La vitalité



LES LÉGUMES · 22

 Ail	 Artichaut	 Blette	 Carotte	 Concombre
 Courgette	 Fève	 Laitue	 Petit pois	 Pomme de terre
 Radis	 Roquette	 Asperge	 Aubergine	 Betterave
 Brocoli	 Champignons	 Fenouil	 Haricot vert	 Oignon
 Poivron	 Tomate			

LES FRUITS · 10

 Cerise	 Fraise	 Abricot	 Cassis	 Framboise
 Groseille	 Melon	 Nectarine	 Pêche	 Rhubarbe

Les réglages naturo de la saison

- **Assiette :** Tomates, concombres, melons, fruits rouges : des végétaux gorgés d'eau et d'antioxydants.
- **Hydratation :** Boire avant d'avoir soif, eaux aromatisées maison, limiter l'alcool et le sucré glacé.
- **Rythme :** Bouger tôt le matin ou en soirée, protéger la peau, garder des nuits fraîches.

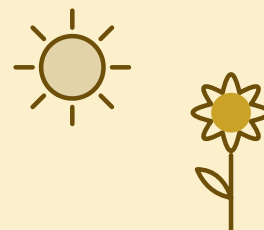
À cuisiner ce mois-ci

- Bowl d'été au quinoa, pois chiches, courgette grillée et sauce tahini
- Clafoutis aux abricots et à l'amande, peu sucré

ÉTÉ

Juillet

22 légumes et 13 fruits de saison · La vitalité



LES LÉGUMES · 22

 Ail	 Artichaut	 Aubergine	 Blette	 Carotte
 Concombre	 Courgette	 Fenouil	 Haricot vert	 Laitue
 Oignon	 Poivron	 Pomme de terre	 Roquette	 Tomate
 Betterave	 Brocoli	 Champignons	 Fève	 Maïs
 Petit pois	 Radis			

LES FRUITS · 13

 Abricot	 Cassis	 Framboise	 Groseille	 Melon
 Myrtille	 Nectarine	 Pastèque	 Pêche	 Cerise
 Figue	 Fraise	 Prune		

Les réglages naturo de la saison

- **Assiette :** Tomates, concombres, melons, fruits rouges : des végétaux gorgés d'eau et d'antioxydants.
- **Hydratation :** Boire avant d'avoir soif, eaux aromatisées maison, limiter l'alcool et le sucré glacé.
- **Rythme :** Bouger tôt le matin ou en soirée, protéger la peau, garder des nuits fraîches.

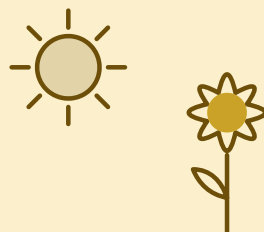
À cuisiner ce mois-ci

- Bowl d'été au quinoa, pois chiches, courgette grillée et sauce tahini
- Clafoutis aux abricots et à l'amande, peu sucré

ÉTÉ

Août

20 légumes et 16 fruits de saison · La vitalité



LES LÉGUMES · 20

 Aubergine	 Blette	 Carotte	 Concombre	 Courgette
 Fenouil	 Haricot vert	 Laitue	 Maïs	 Oignon
 Poivron	 Pomme de terre	 Roquette	 Tomate	 Ail
 Artichaut	 Betterave	 Brocoli	 Champignons	 Radis

LES FRUITS · 16

 Figue	 Framboise	 Melon	 Mirabelle	 Myrtille
 Mûre	 Nectarine	 Pastèque	 Prune	 Pêche
 Abricot	 Cassis	 Groseille	 Poire	 Pomme
 Raisin				

Les réglages naturo de la saison

- **Assiette :** Tomates, concombres, melons, fruits rouges : des végétaux gorgés d'eau et d'antioxydants.
- **Hydratation :** Boire avant d'avoir soif, eaux aromatisées maison, limiter l'alcool et le sucré glacé.
- **Rythme :** Bouger tôt le matin ou en soirée, protéger la peau, garder des nuits fraîches.

À cuisiner ce mois-ci

- Bowl d'été au quinoa, pois chiches, courgette grillée et sauce tahini
- Clafoutis aux abricots et à l'amande, peu sucré

AUTOMNE

Septembre

28 légumes et 15 fruits de saison · La transition



LES LÉGUMES · 28

 Aubergine	 Betterave	 Blette	 Brocoli	 Carotte
 Champignons	 Courgette	 Fenouil	 Haricot vert	 Laitue
 Maïs	 Oignon	 Poivron	 Pomme de terre	 Roquette
 Tomate	 Ail	 Artichaut	 Chou-fleur	 Concombre
 Courge butternut	 Cresson	 Céleri	 Patate douce	 Poireau
 Potiron	 Radis	 Épinard		

LES FRUITS · 15

 Figue	 Mûre	 Noisette	 Poire	 Pomme
 Raisin	 Framboise	 Melon	 Mirabelle	 Myrtille
 Nectarine	 Noix	 Pastèque	 Prune	 Pêche

Les réglages naturo de la saison

- **Assiette** : Courges, châtaignes, choux, champignons : des plats cuits, doux et nourrissants.
- **Immunité** : Vitamine C des kiwis et agrumes de fin de saison, lacto-fermentés pour le microbiote.
- **Rythme** : Se coucher un peu plus tôt, ralentir, cultiver la gratitude avant l'hiver.

À cuisiner ce mois-ci

- Gratin de chou-fleur et poireaux, crumble de noisettes

AUTOMNE

Octobre

35 légumes et 10 fruits de saison · La transition



LES LÉGUMES · 35

 Betterave	 Brocoli	 Carotte	 Champignons	 Chou-fleur
 Courge butternut	 Cresson	 Céleri	 Fenouil	 Navet
 Patate douce	 Poireau	 Potiron	 Épinard	 Ail
 Aubergine	 Blette	 Chou kale	 Chou vert	 Choux de Bruxelles
 Courgette	 Endive	 Haricot vert	 Laitue	 Maïs
 Mâche	 Oignon	 Panais	 Poivron	 Pomme de terre
 Radis	 Radis noir	 Roquette	 Tomate	 Topinambour

LES FRUITS · 10

 Châtaigne	 Coing	 Noix	 Poire	 Pomme
 Figue	 Grenade	 Kaki	 Noisette	 Raisin

Les réglages naturo de la saison

- **Assiette** : Courges, châtaignes, choux, champignons : des plats cuits, doux et nourrissants.
- **Immunité** : Vitamine C des kiwis et agrumes de fin de saison, lacto-fermentés pour le microbiote.
- **Rythme** : Se coucher un peu plus tôt, ralentir, cultiver la gratitude avant l'hiver.

À cuisiner ce mois-ci

- Velouté de potiron et châtaignes au gingembre
- Gratin de chou-fleur et poireaux, crumble de noisettes
- Soupe de légumes racines et lentilles corail

AUTOMNE

Novembre

27 légumes et 10 fruits de saison · La transition



LES LÉGUMES · 27

 Champignons	 Chou kale	 Chou vert	 Chou-fleur	 Choux de Bruxelles
 Courge butternut	 Cresson	 Céleri	 Endive	 Mâche
 Navet	 Panaïs	 Patate douce	 Poireau	 Potiron
 Radis noir	 Topinambour	 Ail	 Betterave	 Blette
 Brocoli	 Carotte	 Fenouil	 Oignon	 Pomme de terre
 Roquette	 Épinard			

LES FRUITS · 10

 Châtaigne	 Grenade	 Kaki	 Noix	 Poire
 Pomme	 Clémentine	 Coing	 Kiwi	 Pamplemousse

Les réglages naturo de la saison

- **Assiette** : Courges, châtaignes, choux, champignons : des plats cuits, doux et nourrissants.
- **Immunité** : Vitamine C des kiwis et agrumes de fin de saison, lacto-fermentés pour le microbiote.
- **Rythme** : Se coucher un peu plus tôt, ralentir, cultiver la gratitude avant l'hiver.

À cuisiner ce mois-ci

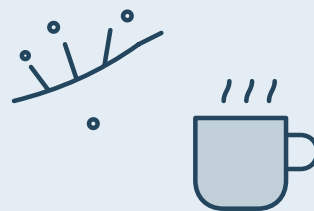
- Velouté de potiron et châtaignes au gingembre
- Soupe de légumes racines et lentilles corail
- Poêlée de choux de Bruxelles, châtaignes et noix



HIVER

Décembre

22 légumes et 11 fruits de saison · Le repos



LES LÉGUMES · 22



Chou kale



Chou vert



Choux de Bruxelles



Cresson



Endive



Mâche



Navet



Panais



Patate douce



Poireau



Radis noir



Topinambour



Ail



Betterave



Carotte



Champignons



Chou-fleur



Courge butternut



Céleri



Oignon



Pomme de terre



Potiron

LES FRUITS · 11



Clémentine



Kiwi



Châtaigne



Citron



Grenade



Kaki



Noix



Orange



Pamplemousse



Poire



Pomme

Les réglages naturo de la saison

- **Assiette** : Poireaux, racines, légumineuses, soupes et bouillons ; agrumes et kiwis pour la vitamine C.
- **Chaleur** : Épices douces (gingembre, cannelle, curcuma) et repas chauds pour ne pas refroidir la digestion.
- **Repos** : Respecter le besoin de sommeil plus long, s'exposer à la lumière du jour dès le matin.

À cuisiner ce mois-ci

- Mijoté de lentilles vertes, poireaux, carottes et panais au curcuma
- Boisson chaude orange, citron et gingembre à la cannelle
- Poêlée de choux de Bruxelles, châtaignes et noix
- Crumble pomme, poire et flocons d'avoine, peu sucré
- Velouté de panais et poire