

OCTOBRE

FRUITS



Amande sèche
Baie de goji
Châtaigne
Citron
Coing
Figue fraîche
Framboise
Kaki
Myrtille
Noisette

Noix
Physalis
Poire
Pomme
Raisin

LÉGUMES

Ail
Aubergine
Bette ou blette
Betterave rouge
Brocolis
Carotte
Céleri
Céleri branche
Céleri rave
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou fleur
Chou frisé
Chou rouge
Concombre

Citrouille
Courge
Courgette
Échalote
Endive
Épinard
Fenouil
Salade frisé
Haricots verts
Laitue
Navet
Oignon
Panais
Patate douce
Poireau

Pomme de terre
Potiron
Radis
Rutabaga
Salsifis
Topinambour

