







## LEGUMES DE SAISON EN MARS

Un peu tard	Le bon mois	Un peu tôt	Incongrus
<p>Ail Chou chinois Chou frisé noir Courge Pain de sucre</p>   	<p>Ail des ours Betteraves Carottes Céleri-rave Ciboulette Chicorée rouge (trévisse) Chou blanc Choux de Bruxelles Chou frisé Chou rouge Cresson Cresson de fontaine Mâche (rampon, doucette) Endives Epinards Oignons Panais Persil Poireau Pommes de terre Pourpier Racine de persil Radis Scorsonère Topinambour</p>	<p>Batavia Cima di rapa Colrave Côtes de bette Laitue Feuilles de chêne Lollo rouge Radis long blanc Rhubarbe Roquette Salade iceberg</p>  	<p>Asperges Aubergines Bettes à tondre Brocolis Céleri-branche Chicorée frisée Chou fleur Concombre Courgette Fenouil Haricots Laitue romaine Maïs doux Pak-choï Petits pois Pois mange-tout Poivron Pommes de terre nouvelles Romanesco Tomates</p> 

## FRUITS DE SAISON EN MARS

Un peu tard	Le bon mois	Un peu tôt	Incongrus
<p>Noix</p> 	<p>Kiwis Marrons (chataignes) Poires de garde Pommes de garde</p>   		<p>Abricots Argouses Cassis Cerises Coing Cynorhodons Figs Fraises Framboises Griottes Groseilles Mirabelles Mûres Myrtilles Nectarines Pêches Poires précoces ou d'automne Prunes Pruneaux Raisinets Raisins Reine-claude</p>      

Source: wwf.ch

Nous excluons volontairement les produits exotiques (bananes, ananas, mangue, etc.) parce qu'ils ne sont pas cultivés en Suisse et proviennent donc obligatoirement - en tout temps - de très loin.