

LA TABLE VERTE



FRUITS ET LEGUMES DE SAISON

OCTOBRE

LEGUMES

Aubergine
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri
Cèpe
Chou-fleur
Chou
Chou de Bruxelles
Fenouil
Navet
Oignon
Oseille
Pied de mouton
Poireau
Pomme de terre (de conservation)
Potiron
Rutabaga
Salsifis
Topinambour

FRUITS

Amande
Banane*
Châtaigne
Clémentine
Coing
Datte
Figue
Fruit de la passion*
Goyave*
Grenade*
Kaki*
Mandarine
Noisette
Noix de coco
Olive
Pastèque*
Pistache
Poire
Pommes
Prune
Raisin
Tomate