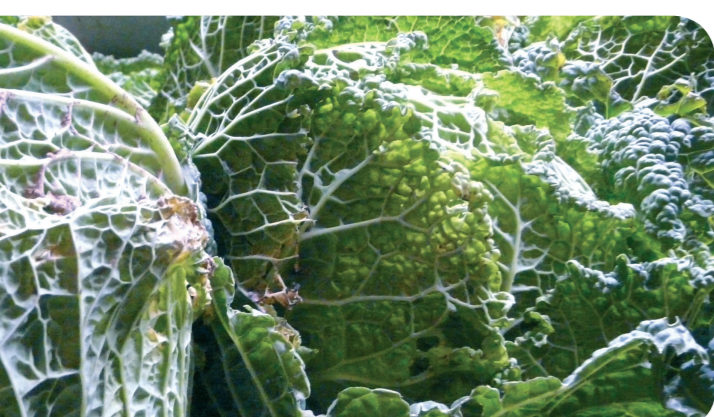


Il fait *bio* dans mon assiette

Calendrier de saisonnalité des légumes Bio bretons



○ Production moyenne ● Pleine disponibilité

Légumes	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Ail	○	○					○	●	●	●	●	●
Artichaut					○	○	○	●	●	○	○	
Asperge			●	●	●	●						
Aubergine						○	○	●	●	○		
Bette	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○
Betterave	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Brocoli					○	○	○	○	○	○	○	○
Carotte	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Chou fleur	○	○	○	○	○				○	○	○	○
Chou rouge	○	○	○						○	○	○	○
Chou vert	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Concombre						○	○	○	○	○		
Courgette						○	○	○	○	○		
Échalote	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Endive	○	○	○	○						○	○	○
Épinard	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Fève						○	○					
Haricot vert						○	○	○	○	○		
Laitue	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mâche	○	○	○	○						○	○	○
Melon							○	○	○	○		
Navet	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Oignon	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○
Oignon blanc				○	○	○	○	○	○			
Oignon rose	○	○	○	○					○	○	○	○
Panais	○									○	○	○
Pâtisson							○	○	○	○		
Persil	○				○	○	○	○	○	○	○	○
Petit pois				○	○	○	○	○				
Poivron						○	○	○	○	○		
PdT primeur				○	○	○	○					
Pomme de terre	○	○	○	○	○			○		○	○	○
Poireau	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Potimarron	○								○	○	○	○
Potiron	○								○	○	○	○
Radis	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Radis noir	○	○								○	○	○
Salade	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Salsifis	○	○	○								○	○
Tomate						○	○	○	○	○	○	○

Calendrier de saisonnalité des Fruits Bio

○ Production moyenne ● Pleine disponibilité

La saisonnalité des fraises, des kiwis et des pommes est considérée pour une production bretonne. Production nationale pour les autres fruits (sauf ananas et banane à l'international)

Fruits	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Abricot						○	○	○				
Ananas	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Avocat	○	○	○	○	○	○				○	○	○
Banane	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Cerise					○	○	○					
Châtaigne										○	○	
Citron	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Clémentine	○	○									○	○
Fraise					○	○	○	○	○			
Framboise				○	○	○	○	○	○			
Kiwi	○	○	○								○	○
Noisette									○	○	○	○
Noix									○	○		
Orange	○	○	○	○	○						○	○
Pastèque						○	○	○	○			
Pêche						○	○	○	○			
Poire	○	○	○	○				○	○	○	○	○
Pomelo	○	○	○	○				○	○	○	○	○
Pomme	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○
Prune						○	○	○	○	○		
Raisin								○	○	○	○	○
Rhubarbe					○	○	○					

Prenez note !

Pourquoi respecter le principe de saisonnalité ?

ÉCONOMIES D'ÉNERGIE...

5 litres de gasoil pour qu'une fraise d'hiver arrive à table. Sous serre chauffée, une tomate demande 10 fois plus d'énergie qu'une tomate d'été.

10 à 20 fois moins de pétrole pour le transport d'un fruit / légume produit localement et acheté pendant la saison.

DIVERSITÉ

Plus de choix en variétés Bio, avec des caractéristiques différentes (goût, période de maturité, forme, couleur, utilisation...)

Des variétés adaptées au terroir et parfois des espèces dites "anciennes" qui avaient quasiment disparu (panais, topinambour, fève, salsifis...)

les produits Bio sont tels que la nature nous les offre.

Autant de saveurs authentiques à faire découvrir aux plus petits comme aux plus grands : des goûts différents pour chaque saison !

Ce document vous est offert par...

INITIATIVE BIO BRETAGNE (IBB)

Le réseau de l'Initiative Bio en Bretagne

Animation des filières | Promotion | Recherche-expérimentation
2, square René Cassin | Immeuble Les Galaxies | 35700 RENNES | Tél : 02 99 54 03 23
contact@bio-bretagne-ibb.fr | www.bio-bretagne-ibb.fr



Avec le soutien de :

