

# Il fait dans mon assiette

## Calendrier de saisonnalité des légumes Bio bretons

 Production moyenne       Pleine disponibilité

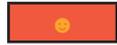
Légumes	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Ail	○	○					○	●	●	●	●	●
Artichaut					○	○	○	●	●	○	○	
Asperge			●	●	●	●						
Aubergine						○	●	●	●	○		
Bette	○	○	○		○	○	●	●	●	●	●	○
Betterave	●	●	●	○	○	○	○	○	●	●	●	●
Brocoli					○	○	●	●	●	○	○	○
Carotte	●	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●
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						○	●	●	●	○	○	
Légumes	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.



# Calendrier de saisonnalité des Fruits Bio



Production moyenne



Plaine 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					☺	☺	☺					
Fruits	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

## Pourquoi respecter le principe de saisonnalité ?

### Saisonnalité et... Économies d'énergie

Le respect de la saisonnalité et la valorisation des produits de proximité, lorsque c'est possible, contribuent fortement aux économies d'énergie. **Des arguments chiffrés, validés par l'Ademe\*, le montrent concrètement :**

- Il faut 5 litres de gasoil pour qu'une fraise d'hiver arrive à table.
- Une tomate, produite sous serre chauffée, demande 10 fois plus d'énergie qu'une tomate d'été.
- Une banane de Colombie transportée par avion consomme 20 fois plus d'énergie que la même transportée par bateau.
- En général, un fruit ou un légume importé hors saison consomme 10 à 20 fois plus de pétrole pour son transport que le même fruit produit localement et acheté pendant la saison.

\* Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie

### Saisonnalité et... Diversité

L'Agriculture Biologique propose une multitude de produits car pour chaque fruit et légume, il existe de très nombreuses variétés aux caractéristiques différentes (goût, période de maturité, forme, couleur, utilisation...). On peut trouver par exemple en Bio de multiples variétés de tomates (Cœur de Boeuf, Marmande, Andine Cornue, Rose de Berne, San Marzano, Noire de Crimée, Ananas, Tigrella, Green Zebra...) et de courges (potimarron, courge spaghetti, Butternut, Longue de Nice, pâtissons, Lady Govida...). Les agriculteurs Bio cultivent en priorité des variétés adaptées à leur terroir et parfois des espèces dites "*anciennes*" qui avaient quasiment disparu comme le panais, le topinambour, la fève, le salsifis... Avec des formes, des couleurs et des goûts d'une grande diversité, les produits Bio, et en particulier les fruits et les légumes, 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 !**

L'utilisation prioritaire de produits de saison a également un impact sur leur coût, généralement moindre.

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](http://www.bio-bretagne-ibb.fr)



Avec le soutien de :

