

CALENDRIER



Les fruits et légumes
de saison belges



Ixelles
Elsene

Les fruits et légumes de saison belges*

Qu'est-ce que la conservation ?

C'est le stockage (dans des caves, des greniers) des fruits et légumes afin de conserver leur saveur et d'éviter leur dégradation. La conservation ne concerne donc pas la mise en pot, le stockage en frigo ou la surgélation.



Retrouvez ici le calendrier
et plus d'informations sur l'alimentation durable à Ixelles

* de conservation

Pourquoi un calendrier de fruits et de légumes? Parce qu'une alimentation saine, équilibrée et durable est un enjeu de société. Ce calendrier aborde la question des cultures de fruits et de légumes en fonction de leur saisonnalité et des méthodes de production. Il a été imaginé pour toutes et tous, adultes et enfants, afin de veiller à ce que chacun et chacune puisse s'alimenter avec des produits de qualité, quels que soient ses revenus ou ses conditions de vie.

Pourtant, beaucoup de personnes ne consomment pas assez de fruits et de légumes. Habitudes, prix trop élevés ou manque de temps: autant d'obstacles et de contraintes à leur consommation. Nous souhaitons mener une politique volontariste en la matière afin de vous aider tout au long de l'année à faire vos choix alimentaires en préservant votre santé et en évitant les produits ultra-transformés.

En Belgique aussi, nous avons de quoi nous réjouir des fruits et des légumes que nos producteurs proposent. Manger local et de saison permet de réduire vos coûts tout en soutenant nos agriculteurs et en réduisant l'impact environnemental. Nous espérons que ce calendrier vous sera bénéfique et utile au quotidien.

Nos défis majeurs sont aussi de sensibiliser au bien-être nutritionnel et de prendre des initiatives solidaires sur l'accessibilité alimentaire durable, afin que se nourrir sainement devienne un droit universel effectif.

Nevruz Unal

*Echevine des Repas scolaires
et de l'Alimentation durable*

JANVIER

LÉGUMES

Ail*
Carotte*
Céleri branche*
Céleri rave*
Cerfeuil
Champignon
Chicon
Chou de Bruxelles
Chou frisé-kale
Chou vert, Milan, Savoie
Claytone de Cuba
Cresson
Échalote*
Épinard
Mâche
Navet*
Oignon*
Panais*
Patate douce
Persil tubéreux
Pleurote
Poireau
Pomme de terre*
Radis blanc
Radis noir
Rutabaga*
Salade Mizuna
Salsifs-Scorsonère
Topinambour
Yacon

FRUITS

Chataîgne
Noisette*
Noix*
Poire*
Pomme*

FÉVRIER

LÉGUMES

Ail*
Carotte*
Céleri branche*
Champignon
Chicon
Chou de Bruxelles
Chou frisé-kale
Chou vert, Milan, Savoie
Claytone de Cuba
Cresson
Échalote*
Épinard
Mâche
Navet*
Oignon*
Panais*
Patate douce
Persil tubéreux
Pleurote
Poireau
Pomme de terre*
Radis blanc
Radis noir
Rutabaga*
Salade Mizuna
Salsifs-Scorsonère
Topinambour
Yacon

FRUITS

Chataîgne
Noisette*
Noix*
Poire*
Pomme*



MARS

LÉGUMES

Céleri vert*
Champignon
Chicon
Chou de Bruxelles
Chou-Fleur
Chou frisé - kale
Claytone de Cuba
Cresson
Echalote*
Epinard
Germe de soja
Mâche
Navet*
Oignon*
Persil tubéreux
Pleurote
Poireau
Pomme de terre*
Radis blanc
Radis noir
Rutabaga*
Salade
Salade Mizuna
Salsifis - Scorsonère
Topinambour



FRUITS

Noisette*
Noix*
Poire*
Pomme*

* de conservation

AVRIL

LÉGUMES

Ail
Asperge blanche
Asperge verte
Bette
Carotte
Champignon
Chou-Fleur
Claytone de Cuba
Cresson
Epinard
Germe de soja
Pleurote
Poireau
Pomme de terre*
Roquette
Salade Iceberg
Salade Mizuna



FRUITS

Noisette*
Noix*
Poire*
Pomme*
Rhubarbe



* de conservation

MAI

LÉGUMES

Ail
Asperge blanche
Asperge verte
Bette
Carotte
Cerfeuil
Champignon
Chou chinois
Chou-Fleur
Chou Paksoï
Epinard
Germe de soja
Petit pois
Pleurote
Pois gourmand
Radis rose
Roquette
Salade
Salade Iceberg



FRUITS

Fraise
Noisette*
Noix*
Pomme*
Rhubarbe

JUIN

LÉGUMES

Ail
Asperge blanche
Asperge verte
Bette
Brocoli
Carotte
Cerfeuil
Champignon
Chou chinois
Chou Paksoi
Chou fleur
Chou pointu
Courgette
Epinard
Fenouil
Navet
Petit pois
Pleurote
Pomme de terre
Pois gourmand
Pourpier
Radis rose
Roquette
Salade

FRUITS

Cassis
Cerise
Fraise
Framboise
Groseille rouge
Noisette*
Noix*
Rhubarbe



JUILLET

LÉGUMES

Ail
Artichaut
Aubergine
Bette
Betterave rouge
Brocoli
Carotte
Céleri vert
Champignon
Chicorée scarole - frisée
Chou chinois
Chou Paksoi
Chou fleur
Chou pointu
Chou rave
Concombre
Cornichon
Courgette
Épinard
Fenouil
Haricot vert / beurre
Navet
Oignon
Pâtisson
Petit pois
Pleurote
Poivron

Pomme de terre
Pois gourmand
Pourpier
Radis rose
Roquette
Salade
Tetragone
Tomate

FRUITS

Abricot
Cassis
Cerise
Fraise
Framboise
Griotte
Groseille rouge
Groseille à maquereau
Melon
Mûre
Myrtille
Noisette*
Noix*
Rhubarbe

AOÛT

LÉGUMES

Ail

Artichaut

Aubergine

Bette

Betterave rouge

Brocoli

Carotte

Céleri vert

Champignon

Chicorée scarole - frisée

Chou blanc

Chou chinois - Chou Paksoi

Chou fleur - Chou pointu

Chou rave - Chou rouge

Chou Milan / Savoie / Vert

Concombre

Cornichon

Courgette

Echalote

Epinard

Fenouil

Haricot vert / beurre

Maïs

Navet

Oignon

Pâtisson

Petit pois

Pleurote

Poivron

Pomme de terre

Pois gourmand

Pourpier

Radis rose

Roquette

Salade

Tetragone

Tomate

FRUITS

Abricot

Fraise

Framboise

Melon

Mirabelle

Mûre

Myrtille

Noisette*

Noix*

Poire

Pomme

Prune

Raisin

Reine-Claude

* de conservation

SEPTEMBRE

LÉGUMES

Ail*
Artichaut
Aubergine
Bette
Betterave rouge
Brocoli
Butternut
Carotte
Céleri vert
Céleri rave
Champignon
Chicorée scarole / frisée
Chicorée pain de sucre
Chou blanc - Chou vert / milan / savoie
Chou de Bruxelles
Chou chinois - Chou fleur
Chou frisé / kale
Chou Paksoï - Chou pointu
Chou rave - Chou rouge
Concombre
Cornichon
Courgette
Echalote
Epinard
Fenouil
Haricot vert / beurre
Maïs
Navet - Oignon
Panais - Patate douce - Pâtisson
Persil tubéreux
Pleurote

Poireau
Poivron
Pomme de terre
Potimaron - Potiron
Pourpier
Radicchio - Radis blanc
Radis noir - Radis rose
Roquette
Rutabaga
Salade
Tétragone
Tomate

FRUITS

Abricot
Châtaigne
Coing
Fraise
Framboise
Kiwai
Mirabelle
Melon
Noisette
Noix
Poire
Pomme
Prune
Raisin
Reine-claude

* de conservation

OCTOBRE

LÉGUMES

Ail*
Artichaut
Aubergine
Bette
Betterave rouge
Brocoli
Butternut
Carotte
Céleri vert - Céleri rave
Cerfeuil - Cerfeuil tubéreux
Champignon
Chicorée scarole / frisée
Chicorée pain de sucre
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou chinois - Chou fleur
Chou frisé / kale
Chou Paksoï - Chou pointu
Chou rave - Chou romanesco
Chou rouge - Chou vert / milan / savoie
Claytone de Cuba
Concombre
Cornichon
Courgette
Cresson
Echalote*
Epinard
Fenouil
Haricot vert / beurre
Mâche
Navet*

Oignon*
Panaïs - Patate douce
Pâtisson
Persil tubéreux
Pleurote
Poireau
Poivron
Pomme de terre
Potimaron - Potiron
Radicchio - Radis blanc
Radis noir - Radis rose
Roquette
Rutabaga
Salade
Salsifis / Scorsonère
Tétragone
Tomate
Topinambour

FRUITS

Chataîgne
Coing
Framboise
Kiwaï
Noisette
Noix
Pomme
Poire
Prune
Raisin

NOVEMBRE

LÉGUMES

Ail*
Bette
Betterave rouge*
Brocoli
Butternut*
Carotte
Céleri vert
Céleri rave*
Cerfeuil
Cerfeuil tubéreux
Champignon
Chicon
Chicorée scarole / frisée
Chicorée pain de sucre
Chou blanc - Chou de Bruxelles
Chou fleur - Chou frisé / kale
Chou pointu - Chou romanesco
Chou rouge - Chou vert / milan / savoie
Claytone de Cuba
Cresson
Echalote*
Epinard
Mâche
Navet*
Oignon*
Panais*
Patate douce
Pâtisson
Persil tubéreux
Pleurote
Poireau
Pomme de terre

Potimaron* - Potiron*
Radicchio
Radis blanc - Radis noir
Rutabaga
Salade
Salsifis / Scorsonère
Topinambour
Yacon

FRUITS

Chataîgne
Noisette*
Noix*
Poire*
Pomme*

* de conservation

DÉCEMBRE

LÉGUMES

Ail*

Bette

Betterave rouge

Butternut

Carotte

Céleri branche*

Céleri rave*

Cerfeuil

Champignon

Chicon

Chicorée scarole / frisée

Chou blanc

Chou de Bruxelles

Chou frisé / kale

Chou rouge

Chou vert / Milan / Savoie

Claytone de Cuba

Cresson

Echalote*

Mâche

Navet*

Oignon*

Panais*

Patate douce

Pâtisson

Persil tubéreux

Pleurote

Poireau

Pomme de terre*

Potimarron*

Potiron*

Radis blanc

Radis noir

Rutabaga*

Salade

Salade Mizuna

Salsifis / Scorsonère

Topinambour

Yacon

FRUITS

Chataîgne

Noisette*

Noix*

Poire*

Pomme*

* de conservation

Notes



Notes



Notes



Notes



