



## Calendrier des saisons des légumes suisses



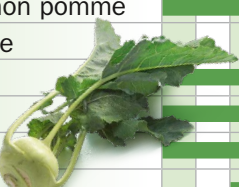




Des légumes sains sont cultivés pendant toute l'année sur les champs et dans les serres en Suisse. Selon la saison, on peut savourer un grand nombre de légumes suisses frais ou ayant été entreposés. Les légumes suisses présentent outre leur grande diversité de nombreux avantages : des modes de production écologiques et durables, des courts trajets de transport et une qualité élevée. Les produits arborant la marque SUISSE GARANTIE ou le Bourgeon Bio sont soumis à un contrôle strict. [www.suissegarantie.ch](http://www.suissegarantie.ch), [www.biosuisse.ch](http://www.biosuisse.ch)

Union maraîchère suisse, 3007 Berne

[info@gemuese.ch](mailto:info@gemuese.ch)

Recette de saison avec des légumes suisses : [www.legume.ch](http://www.legume.ch)

 SchweizerGemuese.LegumesSuisse

	jan.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
 Ail												
Artichaut												
Asperge (verte, blanche)												
Aubergine												
Betterave												
Brocoli												
Cardon												
 Carotte												
Carotte botte												
Catalonia												
Céleri-branch												
Céleri-pomme												
Chicorée (frisée, scarole)												
Chicorée pain de sucre												
Chicorée rouge												
Chou blanc												
Chou de Bruxelles												
Chou de Chine												
Chou-fleur												
Chou frisé												
Chou frisé non pommé												
Chou-pomme												
Chou-rave												
 Chou rouge												
Choucroute												
Ciboulette												
Concombre												
Côte de bette												
Courge												
Courgette												
Echalotte												
Endive												
 Epinard												
Fenouil												
Feuille de chêne (vert, rouge)												
Haricot												
Laitue à tondre												
Laitue batavia												
Laitue Iceberg												
Laitue pommée (vert, rouge)												
Laitue romaine												
Lollo (vert, rouge)												
 Maïs sucré												
Melon												
Navet de printemps/rave												
Oignon												
Oignon en botte												
Pak-Choi												
Panais												
Persil												
 Petit pois												
Petit Radis												
Poireau												
Pois mange-tout												
Poivron												
Pourpier												
Radis long												
Rampon												
Rave d'automne												
Rhubarbe												
Romanesco												
Rucola												
 Scorsonère												
Tomate (ronde, grappe, cerise, San Marzano)												
Topinambour												
	jan.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.



Suisse. Naturellement.

«Les fruits sont-ils toujours de saison?»

Mangez des fruits chaque jour et vous aurez la pêche ! De nombreuses études scientifiques le prouvent : les fruits contiennent des vitamines, sels minéraux, oligoéléments et fibres alimentaires importants. Ils donnent du tonus à votre corps et à votre esprit. Les spécialistes recommandent de manger cinq portions de fruits et légumes par jour.

Lorsque vous faites vos achats, veillez à la présence du label SUISSE GARANTIE. Il répond de l'origine suisse des marchandises et d'une production respectant l'environnement et indemne d'OGM. Tous les produits SUISSE GARANTIE sont soumis à un système de certification et de contrôle complet.

Fruit-Union Suisse, 6300 Zoug,  
sov@swissfruit.ch  
www.swissfruit.ch

swissfruit

«Les fruits suisses, oui!»

	jan.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
<b>Petits fruits</b>												
Fraises												
Framboises												
Myrtilles												
Groseilles rouges												
Mûres												
Groseilles à maquereau												
<b>Cerises</b>												
Carmen												
Grace Star												
Kordia												
Regina												
Autres sortes												
<b>Pruneaux</b>												
Tegera												
Dabrovice												
Cacaks Fruchtbare												
Fellenberg												
Autres sortes												
<b>Mirabelles</b>												
Différentes sortes												
<b>Poires</b>												
Trévoux												
Guyot												
Williams												
Louise Bonne												
Harrow Sweet												
Kaiser Alexander												
Conférence												
Autres sortes												
<b>Pommes</b>												
Galmac												
Summerred												
Gravensteiner												
Gala												
RubINETTE												
Cox Orange												
Elstar												
Boskoop												
Topaz												
Pinova												
Kanada Reinette												
Jonagold												
Golden Delicious												
Jazz™												
Idared												
Braeburn												
Maigold												
Diwa®												
Pink Lady®												
Mairac®												
Kanzi®												
<b>Abricots</b>												
Luizet												
Différentes sortes												
<b>Pêches</b>												
Différentes sortes												
<b>Nectarines</b>												
Différentes sortes												
<b>Kiwis</b>												
Mini Kiwi												
Différentes sortes												
<b>Raisin</b>												
Raisin de table												