



Fruits suisses : saisonniers et régionaux

Les fruits ont meilleur goût lorsqu'ils sont de proximité – produits avec soin par des arboriculteurs suisses passionnés. Choisissez des fruits locaux et de saison et faites le bon geste non seulement pour vous, mais aussi pour l'environnement. La fruiticulture suisse propose un large assortiment de fruits adaptés à tous les goûts.

Petits fruits	janv.	févr.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Fraises												
Framboises												
Mûres												
Myrtilles												
Groseilles rouges												
Groseilles à maquereau												
Cassis												

Cerises	janv.	févr.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Folfer												
Kordia												
Regina												
Penny												
Grace Star												
Autres variétés												

Mirabelles	janv.	févr.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Diverses variétés												

Poires	janv.	févr.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Guyot												
Williams												
QTee®												
Louise Bonne												
Conférence												
Fred®												
Beurré Bosc												
Autres variétés												

Pruneaux	janv.	févr.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Tegera												
Dabrowice												
Fertile de Cacak												
Fellenberg												
Autres variétés												

Pommes	janv.	févr.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Gravensteiner												
Gala												
Jonagold												
Golden Delicious												
Elstar												
Topaz												
Jazz®												
Braeburn												
Diwa®												
Pink Lady®												
Autres variétés												

Abricots	janv.	févr.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Luizet												
Diverses variétés												

Kiwis	janv.	févr.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Mini kiwi												
Diverses variétés												



CALENDRIER DES SAISONS DES LÉGUMES SUISSES

Légumes suisses : saisonniers et régionaux

Des légumes sains poussent pendant toute l'année sur les champs ainsi qu'en culture couverte en Suisse. Chaque saison apporte une grande diversité de légumes. Pour une grande partie de ces derniers, la saison commence au printemps. On peut donc déguster différents légumes suisses frais, stockés ou transformés selon la saison. La diversité des couleurs, des formes, des goûts et des possibilités de préparer les légumes est illimitée.

	janv.	févr.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Artichaut												
Aubergine												
Laitue batavia												
Chou-fleur												
Chou-rave												
Haricot												
Brocoli												
Catalonia												
Endive												
Chou de Chine												
Chicorée rouge												
Feuille de chêne (vert, rouge)												
Laitue Iceberg												
Chicorée (frisée, scarole)												
Petit pois												
Chou frisé non pommé												
Fenouil												
Concombre												
Rave d'automne												
Cardon												
Carotte												
Carotte botte												
Pois mange-tout												
Ail												
Céleri-pomme												
Chou-pomme												
Laitue pommée (vert, rouge)												
Côte de bette												
Courge												
Laitue romaine												
Poireau												
Lollo (vert, rouge)												
Navet de printemps / rave												

	janv.	févr.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Melon												
Rampon												
Pak-Choi												
Panais												
Poivron												
Persil												
Persil tubéreux												
Pourpier												
Petit Radis												
Betterave												
Radis long												
Rhubarbe												
Romanesco												
Chou de Bruxelles												
Chou rouge												
Rucola												
Echalotte												
Ciboulette												
Scorsonère												
Asperge (verte & blanche)												
Epinard												
Céleri-branche												
Patate douce												
Tomate (ronde, grappe, cerise, San Marzano)												
Topinambour												
Chou blanc												
Chou frisé												
Courgette												
Chicorée pain de sucre												
Maïs sucré												
Oignon												
Oignon en botte												