













































Les fruits et légumes du mois d'Octobre

							
Ail	Betterave	Blette	Brocoli	Cardon	Carotte	Chou blanc, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou frisé, Chou kale, Chou-rave, Chou romanesco, Chou rouge	
							
Céleri-branche	Céleri-rave	Ciboule	Citrouille	Courge butternut	Courge spaghetti		
							
Cresson	Échalote	Endive	Épinard	Ananas*	Avocat	Carambole*	Cerise
							
Fenouil	Haricot mungo	Laitue Romaine	Mâche	Châtaigne, Noix, Noisette	Citron	Coing	Datte
							
Navet	Oignon	Oseille	Panais	Figue	Figue de Barbarie	Fraise, Framboise	Fruit de la passion*
							
Patate douce	Poireau	Pomme de terre	Potimarron	Kaki	Kiwano	Mandarine	Mûre
							
Potiron	Rutabaga	Salsifis	Topinambour	Nèfle	Papaye*	Poire, Pomme	Raisin



* Les fruits et légumes marqués d'un astérisque sont principalement cultivés dans des Départements ou Régions français d'Outre-Mer : Martinique, Guadeloupe, La Réunion, etc.