



Calendrier des saisons

LA CUISINE DE SAISON A TOUT BON!
GRÂCE AU CALENDRIER DE SWISSMILK, LA SAISON DES PRODUITS
SUISSES S'OFFRE À VOUS EN UN COUP D'ŒIL.



Légumes

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Asperge verte, blanche				■	■	■	■					
Aubergine					■	■	■	■	■	■		
Bette à tondre				■	■	■	■	■	■	■		
Betterave rouge	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Brocoli				■	■	■	■	■	■	■	■	
Carotte	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Carotte jaune	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Carottes nouvelles	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Céleri-branche				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Céleri-pomme (céleri-rave)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chou blanc	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chou frisé	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chou frisé non pommé	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chou pointu				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chou romanesco				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chou rouge	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chou-fleur				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Choux de Bruxelles	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Colrave				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Concombre				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Côte de bette				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Courge	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Courgette				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Courgette ronde					■	■	■	■	■	■	■	■
Épinard				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fenouil				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fèves					■	■	■	■	■	■	■	■
Haricot					■	■	■	■	■	■	■	■
Mais doux						■	■	■	■	■	■	■
Navet				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Navet d'automne						■	■	■	■	■	■	■
Oignon	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Oignon doux						■	■	■	■	■	■	■
Oignon nouveau				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pandais	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pâtisson					■	■	■	■	■	■	■	■
Poireau	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pois						■	■	■	■	■	■	■
Pois mange-tout						■	■	■	■	■	■	■
Poivron						■	■	■	■	■	■	■
Radis	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Radis blanc				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rhubarbe				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rutabaga	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Salsifis	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Tomate				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Topinambour	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Salades

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Batavia				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Catalogna					■	■	■	■	■	■	■	■
Chicorée grumolo verte				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chou chinois	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cima di rapa				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cresson alénois	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cresson de fontaine				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Dent-de-lion	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Doucette/rampon/mâche	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Endive	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Épinard				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Laitue				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Laitue feuille de chêne	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Laitue iceberg				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Laitue lollo				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Laitue pommée				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pain de sucre	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pourpier	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Roquette				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rouge de Trévise	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Salade à tondre				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Scarole					■	■	■	■	■	■	■	■

Fruits

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Abricots						■	■	■	■	■	■	■
Cerises						■	■	■	■	■	■	■
Coings								■	■	■	■	■
Mirabelles								■	■	■	■	■
Nectarines							■	■	■	■	■	■
Pêches							■	■	■	■	■	■
Poires	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pruneaux							■	■	■	■	■	■
Prunes								■	■	■	■	■
Raisin									■	■	■	■
Reines-claude								■	■	■	■	■

Fruits rouges

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Airelles rouges							■	■	■	■	■	■
Baies de sureau								■	■	■	■	■
Fraises						■	■	■	■	■	■	■
Framboises						■	■	■	■	■	■	■
Groseilles à maquereau							■	■	■	■	■	■
Mûres							■	■	■	■	■	■
Myrtilles							■	■	■	■	■	■
Raisinet							■	■	■	■	■	■

Pommes



	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Boskoop												
Braeburn												
Cox Orange												
Elstar												
Gala												
Golden Delicious												
Granny Smith												
Gravenstein												
Idared												
Jonagold												
Maigold												
Milwa (Diwa)												
Pomme cloche												
Rose de Berne												
RubINETTE												
Sauvignac												
Summerred												
Topaz												
Transparente Blanche												

Pommes de terre



	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Agria												
Amandine												
Annabelle												
Bintje												
Charlotte												
Désirée												
Ditta												
Gourmandine												
Jelly												
Lady Christl												
Lady Felicia												
Patate douce												
Pommes de terre nouvelles												
Ratte												
Victoria												

Herbes & fleurs



	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Ail des ours												
Aneth												
Aspérule odorante												
Basilic												
Bourrache												
Cerfeuil												
Ciboulette												
Cresson de fontaine												
Estragon												
Fleur de capucine												
Fleur de sureau												
Hysope												
Livèche												
Marjolaine												
MéLisse												
Menthe												
Origan												
Ortie												
Oseille												
Pâquerette vivace												
Pélargonium												
Persil												
Pétales de rose												
Romarin												
Sarriette												
Sauge												
Souci												
Thym												
Verveine												
Violette												

Champignons



	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Cèpe (bolet)												
Champignon de Paris												
Chanterelle												
Corne d'abondance												
Morille												
Pleurote												
Pleurote du panicaut												
Shiitake												
Truffe blanche												
Truffe noire												



VOUS AIMEZ LES RECETTES DE SAISON AVEC DES
INGRÉDIENTS SUISSES? DÉCOUVREZ-EN TOUTE LA DIVERSITÉ SUR
[SWISSMILK.CH/RECETTES](https://www.swissmilk.ch/recettes)