

Saisonnalité / Seasonality

LÉGUMES / MOIS	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
AIL / GARLIC									•	•	•	•
ARTICHAUT CAMUS / ARTICHOKE CAMUS					•	•	•	•	•	•	•	
ARTICHAUT CASTEL / ARTICHOKE CASTEL					•	•	•	•	•	•	•	
ARTICHAUT PETIT VIOLET / BABY VIOLET ARTICHOKE					•	•	•	•	•	•	•	
BROCOLI / BROCCOLI					•	•	•	•	•	•	•	•
CAROTTE / CARROT	•	•	•						•	•	•	•
CELERI-RAVE / CELERY ROOT	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
CHOU BLANC / CHOU ROUGE / WHITE CABBAGE / RED CABBAGE	•	•	•	•						•	•	•
CHOU VERT POMMÉ / SAVOY CABBAGE	•	•	•	•				•	•	•	•	•
CHOU-FLEUR / CAULIFLOWER	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
CHOU-FLEUR VERT / GREEN CAULIFLOWER						•	•	•	•	•	•	
CHOU ROMANESCO / ROMANESCO						•	•	•	•	•	•	•
COCO DE PAIMPOL AOC / COCO BEANS AOC							•	•	•	•	•	
CONCOMBRE / CUCUMBER					•	•	•	•	•	•		
COURGE / SQUASH	•	•	•						•	•	•	
COURGETTE / COURGETTE					•	•	•	•	•	•	•	
ÉCHALOTE / SHALLOT	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
ENDIVE / CHICORY	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•
FENOUIL / FENNEL							•	•	•	•	•	
JEUNES POUSSES / BABY LEAVES					•	•	•	•	•	•		
LAITUE / LETTUCE	•	•	•	•								•
SHII-TAKE / SHII-TAKE	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
OIGNON DE ROSCOFF / ROSCOFF ONION	•	•	•					•	•	•	•	•
PERSIL / PARSLEY	•										•	•
POIREAU / LEEK	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•
POMME DE TERRE PRIMEUR / EARLY POTATO			•	•	•	•	•					
SALADE ICEBERG / ICEBERG LETTUCE					•	•	•	•	•	•	•	
TOMATE / TOMATO	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
FRAISE / STRAWBERRY			•	•	•	•	•	•	•	•	•	

Crédits Photos: Cerafel - Prince de Bretagne - Isabelle Guigan - Carré Noir.



SAS RIOU RAYMOND – Z.I. de Kerranou – 29250 ST-POL-DE-LÉON – France
 Tél. : +33 (0)2 98 29 70 79 – Fax : +33 (0)2 98 29 40 17
 riouraymond@orange.fr – www.sasriou.com