

# Créer un calendrier de fruits et légumes de saison

## DESCRIPTIF

**Objectif**

**Créer son calendrier de fruits et de légumes de saison**

**Durée**

**20-30 minutes**

**Niveau**

**Collège/lycée**

### Pourquoi créer un calendrier de fruits et légumes de saison ?

Quand poussent des aubergines ? Le citron ? Quand cuisiner le potimarron ? On ne connaît pas toujours la saisonnalité des fruits et légumes de saison. Pourquoi ne pas proposer au reste de l'établissement un atelier pour créer son propre calendrier ?

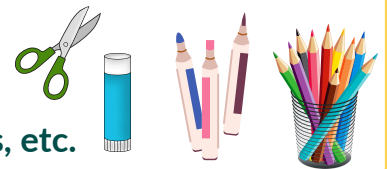
## Matériel

Des modèles de calendriers de fruits et légumes de saison pour s'inspirer



Les plaquettes de fruits et de légumes imprimées

Ciseaux, colles, crayons et feutres, etc.



## Créer son calendrier - étape par étape

### Etape 1

Renseignez-vous sur les fruits et légumes qui poussent dans votre région/département.

*Le conseil : vous pouvez effectuer des recherches sur internet, dans un livre spécialisé ou auprès de maraîchers, sur des marchés,...*



modèles de calendriers de saison 🔍



### Etape 2

Choisissez l'apparence de votre calendrier. Vous pouvez vous inspirer des modèles proposés (aux page 5, 6, 7 et 8) ou faire vos propres recherches !

*Le conseil : roues des saisons, affiches, livrets... il existe une diversité de façon de réaliser son calendrier ! Cherchez sur internet ou le site Pinterest des idées de modèles qui vous parlent !*

### Etape 3

Imprimez ou créez le modèle du calendrier vierge puis, il ne vous reste plus qu'à le remplir avec les fruits et légumes sélectionnés pour chaque mois de l'année

*Le conseil : vous pouvez imprimer la plaquette de fruits et légumes proposée sur la page suivante ou écrire (voire dessiner) à la main chaque fruit et légume ; c'est à vous de choisir !*

disponible sur la page suivante !



Plaquette de fruits et de légumes à imprimer



## Plaquette de fruits et de légumes à imprimer (2)

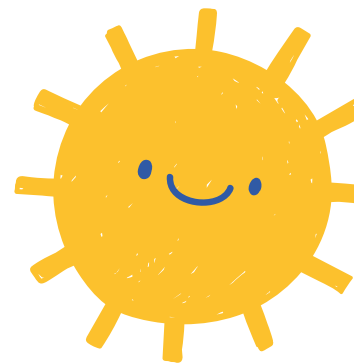


## Plaquette de fruits et de légumes à imprimer (3)





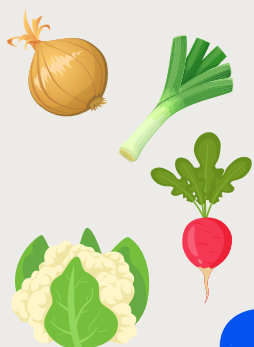
# CALENDRIER DES fruits et légumes de saison



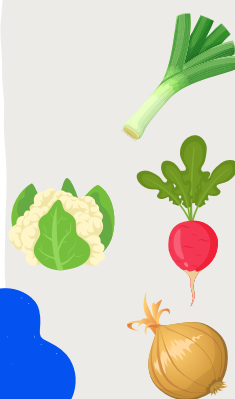
**Janvier**



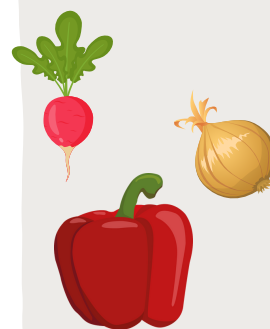
**Février**



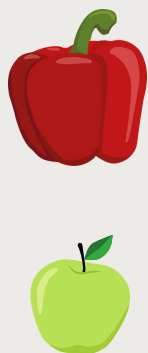
**Mars**



**Avril**



**Mai**



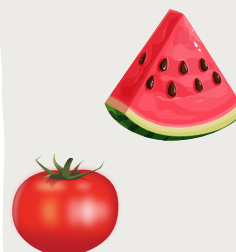
**Juin**



**Juillet**



**Août**



**Septembre**



**Octobre**



**Novembre**



**Décembre**



# Calendrier de fruits et légumes mois après mois



Janvier

Février

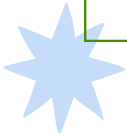
Mars



Avril

Mai

Juin



Juillet

Août

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre



# Créer un calendrier de fruits et légumes de saison

Les fruits et légumes  
selon les saisons

|           |  |  |  |  |
|-----------|--|--|--|--|
| Janvier   |  |  |  |  |
| Février   |  |  |  |  |
| Mars      |  |  |  |  |
| Avril     |  |  |  |  |
| Mai       |  |  |  |  |
| Juin      |  |  |  |  |
| Juillet   |  |  |  |  |
| Août      |  |  |  |  |
| Septembre |  |  |  |  |
| Octobre   |  |  |  |  |
| Novembre  |  |  |  |  |
| Décembre  |  |  |  |  |



# Calendrier

## des fruits et légumes de saison



### Jan.

#### Légumes

Betterave • Carotte  
Champignons • Chicorée frisée  
Chou-fleur • Choux de Bruxelles  
Cresson • Céleri • Endive • Epinard  
Mâche • Navet • Panais • Poireau  
Radis • Salsifis • Topinambour

#### Fruits

Citron • Clémentine • Orange  
Kiwi • Pamplemousse • Poire  
Pomme

### Fév.

#### Légumes

Betterave • Carotte  
Champignons • Chicorée frisée  
Chou-fleur • Choux de Bruxelles  
Céleri • Endive • Epinard • Mâche  
Navet • Panais • Poireau • Radis  
Topinambour

#### Fruits

Citron • Clémentine • Kiwi  
Orange • Pamplemousse  
Poire

### Mars

#### Légumes

Betterave • Carotte  
Champignons • Chou-fleur  
Choux de Bruxelles • Céleri  
Endive • Epinard • Mâche  
Navet • Patate douce • Poireau  
Radis

#### Fruits

Citron • Kiwi • Orange  
Pamplemousse • Poire

### Avril

#### Légumes

Asperge • Artichaut • Betterave  
Blette • Carotte • Champignons  
Chou-fleur • Concombre  
Endive • Epinard • Mâche  
Navet • Petit pois • Poireau  
Radis

#### Fruits

Kiwi • Pamplemousse • Poire  
Rhubarbe

### Mai

#### Légumes

Artichaut • Asperge • Betterave  
Blette • Carotte  
Champignons • Concombre  
Endive • Fenouil • Mâche  
Navet • Petit pois • Radis  
Roquette • Tomate

#### Fruits

Citron • Fraise  
Kiwi • Pamplemousse  
Rhubarbe

### Juin

#### Légumes

Artichaut • Asperge • Aubergine  
Betterave • Blette • Brocoli  
Champignons • Concombre  
Courgette • Epinard • Fenouil  
Fèves • Laitue • Mâche  
Petit pois • Poivron • Radis  
Roquette • Tomate

#### Fruits

Cerise • Citron • Framboise  
Fraise • Groseille • Kiwi  
Nectarine • Rhubarbe

### Juil.

#### Légumes

Artichaut • Aubergine • Betterave  
Blette • Brocoli • Carotte  
Champignons • Concombre  
Courgette • Epinard • Fenouil  
Fèves • Haricots verts • Laitue  
Maïs • Petit pois • Radis  
Roquette • Tomate

#### Fruits

Abricot • Cassis • Cerise • Citron  
Figue • Fraise • Framboise  
Groseille • Melon • Myrtille  
Nectarine • Prune • Pêche  
Reine-Claude • Rhubarbe

### Août

#### Légumes

Artichaut • Aubergine  
Betterave • Blette • Brocoli  
Carotte • Champignons  
Concombre • Courgette • Epinard  
Fenouil • Haricots verts • Laitue  
Maïs • Poivron • Radis  
Roquette • Tomate

#### Fruits

Abricot • Cassis • Citron • Citron  
Figue • Fraise • Framboise • Groseille  
Melon • Mirabelle • Myrtille • Mûres  
Nectarine • Prune • Pêche  
Reine-Claude

### Sept.

#### Légumes

Artichaut • Aubergine • Betterave  
Blette • Brocoli • Carotte  
Champignons • Concombre  
Courgette • Epinard • Fenouil  
Haricots verts • Laitue • Maïs  
Poivron • Radis • Roquette

#### Fruits

Abricot • Citron • Framboise  
Figue • Groseille • Melon  
Myrtille • Nectarine • Pêche  
Cassis • Mûres • Prune  
Mirabelle • Reine-Claude • Raisin

### Oct.

#### Légumes

Artichaut • Aubergine • Betterave  
Blette • Brocoli • Carotte  
Champignons • Chou-fleur  
Courgette • Epinard • Fenouil  
Laitue • Navet • Poireau • Poivron  
Potiron • Radis • Roquette

#### Fruits

Abricot • Coing • Figue  
Grenade • Kaki • Mûres • Poire  
Pomme • Prune • Raisin

### Nov.

#### Légumes

Artichaut • Betterave • Blette  
Brocoli • Carotte • Céleri  
Chou-fleur • Epinard • Fenouil  
Navet • Patate douce • Poireau  
Potiron • Radis • Topinambour

#### Fruits

Coing • Citron • Grenade • Kiwi  
Orange • Mandarine • Pomme  
Poire

### Dec.

#### Légumes

Betterave • Brocoli • Carotte  
Céleri • Champignons • Chou-fleur  
Choux de Bruxelles • Courge  
Cresson • Endive • Epinard • Mâche  
Navet • Panais • Poireau • Salsifis  
Topinambour

#### Fruits

Clémentine • Coing • Citron  
Grenade • Kiwi • Orange  
Pamplemousse • Pomme • Poire

