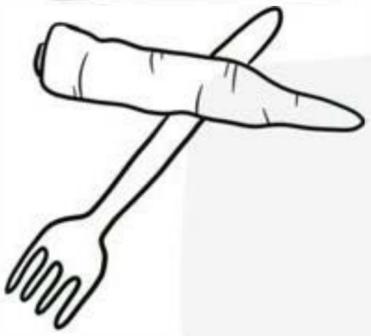




Ce poster est à afficher sur le frigo de la cuisine par exemple ...

# QUE CUISINER ET QUAND ?!



## JANVIER

**FRUITS**  
En conservation  
châtaigne, noisette  
noix, poire, pomme

**LÉGUMES**  
En récolte  
championignon de Paris, chicorée pain de sucre, chou de Bruxelles, chou vert au frais, cresson de Cuba, épinards, mâche, panais, pleurote, poireau, radichio, topinambour  
En conservation  
ail, betterave rouge, carotte, céleri rave, chou blanc, chou rouge, navet, oignon, potimarron, radis noir, potiron

## FÉVRIER

**FRUITS**  
En conservation  
châtaigne, noisette, noix, poire, pomme  
**LÉGUMES**  
En récolte  
championignon de Paris, chicorée pain de sucre, chou de Bruxelles, chou vert au frais, cresson de Cuba, épinards, mâche, panais, pleurote, poireau, radichio, topinambour  
En conservation  
ail, betterave rouge, carotte, céleri rave, chou blanc, chou rouge, navet, oignon, potimarron, radis noir, potiron

## MARS

**FRUITS**  
En conservation  
noisette, noix, poire, pomme  
**LÉGUMES**  
En récolte  
championignon de Paris, chicorée non-jacé, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou vert, cresson de Cuba, cresson, épinard, mâche, miguna, pleurote, poireau, topinambour, navette  
En conservation  
betterave rouge, carotte, céleri rave, chou blanc, chou rouge, échalote, navet, oignon, panais, potimarron, potiron, radis noir

## AVRIL

**FRUITS**  
En récolte  
hubarbe  
En conservation  
noisette, noix, poire, pomme  
**LÉGUMES**  
En récolte  
asperge, cerfeuil, championignon de Paris, chicorée non-jacé, cresson de Cuba, cresson, épinard, mâche, miguna, pleurote, ciboule, pleurote, poireau, roquette, radis  
En conservation  
potiron

## MAI

**FRUITS**  
En récolte  
fraise, rhubarbe  
En conservation  
noisette, noix  
**LÉGUMES**  
En récolte  
asperge, betterave, brocoli, carotte, céleri, primrose, céleri vert, championignon de Paris, chicorée scarole, chou-fleur, chou-rave, cresson, épinard, germes de soja, laitue romaine, miguna, navet, oignon ciboule, pleurote, radis, roquette

## JUIN

**FRUITS**  
En récolte  
cassis, cerise, fraise, framboise, grasseille, rhubarbe  
En conservation  
noisette, noix  
**LÉGUMES**  
En récolte  
asperge, betterave, betterave rouge, brocoli, carotte, primrose, céleri vert, championignon de Paris, chicorée pain de sucre, chicorée scarole et frisée, chou-fleur, chou-rave, courgette, cresson, épinard, fenouil, laitue, panais, miguna, navet, petit pois, radichio, radis, roquette

## JUILLET

**FRUITS**  
En récolte  
cassis, cerise, fraise, framboise, grasseille, melon, mirabelle, rhubarbe  
En conservation  
noisette, noix  
**LÉGUMES**  
En récolte  
ail, aubergine, betterave, betterave rouge, brocoli, carotte, céleri, branche, championignon de Paris, chicorée pain de sucre, chicorée scarole et frisée, chou-fleur, chou-rave, concombre, courgette, cresson, échalote, fenouil, haricot, laitue romaine, miguna, navet, oignon, petit pois, pleurote, poireau, radichio, radis, roquette, tomate

## A-OÛT

**FRUITS**  
En récolte  
fraise, framboise, melon, mirabelle, mirabelle, myrtille, poire, pomme, prune  
En conservation  
noisette, noix  
**LÉGUMES**  
En récolte  
ail, aubergine, betterave, betterave rouge, brocoli, carotte, céleri, branche, championignon de Paris, chicorée pain de sucre, chicorée scarole et frisée, chou-fleur, chou-rave, concombre, courgette, cresson, échalote, fenouil, haricot, laitue romaine, miguna, navet, oignon, petit pois, pleurote, poireau, radichio, radis, roquette, tomate

## SEPTEMBRE

**FRUITS**  
En récolte  
châtaigne, fraise, framboise, mirabelle, noisette, noix, poire, pomme, prune, melon  
**LÉGUMES**  
En récolte  
ail, aubergine, betterave, betterave rouge, brocoli, carotte, céleri, branche, céleri, frisé, championignon de Paris, chicorée pain de sucre, chicorée scarole et frisée, chou chinois, chou-fleur, chou-frais, chou-pommé, chou-rave, chou-ruche, concombre, courgette, cresson, haricot, laitue romaine, miguna, navet, panais, pleurote, poireau, fenouil, potimarron, potiron, radichio, radis noir, radis, roquette, tomate

## OCTOBRE

**FRUITS**  
En récolte  
châtaigne, framboise, melon, noisette, noix, poire, pomme, prune  
**LÉGUMES**  
En récolte  
ail, aubergine, betterave, betterave rouge, brocoli, carotte, céleri, blanc, céleri, branche, céleri, rave, cerfeuil, championignon de Paris, chicorée pain de sucre, chicorée scarole et frisée, chou chinois, chou de Bruxelles, chou-pommé, chou-rave, chou-rouge, claytonne de Cuba, courgette, cresson, épinard, concombre, fenouil, haricot, laitue romaine, mâche, miguna, navet, panais, patte douce, pleurote, poireau, potiron, potimarron, radichio, radis, roquette, topinambour

## NOVEMBRE

**FRUITS**  
En conservation  
châtaigne, noisette, noix, poire, pomme  
**LÉGUMES**  
En récolte  
ail, betterave, betterave rouge, brocoli, carotte, céleri, branche, céleri, frisé, championignon de Paris, chicorée pain de sucre, chicorée scarole et frisée, chou chinois, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou-frais, chou-pommé, chou-rave, chou-rouge, claytonne de Cuba, cresson, échalote, épinard, fenouil, laitue romaine, mâche, miguna, navet, panais, patte douce, pleurote, poireau, radichio, radis noir, roquette, topinambour

## DÉCEMBRE

**FRUITS**  
En conservation  
châtaigne, noisette, noix, poire, pomme  
**LÉGUMES**  
En récolte  
celéri, branche, cerfeuil, championignon de Paris, chicorée pain de sucre, chicorée scarole et frisée, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou-vert, claytonne de Cuba, échalote, épinard, mâche, panais, poireau, radichio  
En conservation  
ail, betterave rouge, céleri, rave, chou blanc, chou-rave, chou-rouge, navet, oignon, potimarron

# PENSE-BÊTE

## - Spécial cuisson

Ingrédient Temps Volume d'eau

Blé en grain	~ 60'	x4
Boullghour	10/15'	x2
Semoule	5'	x1
Quinoa	10/15'	x2
Riz blanc	15'	x2
Riz 1/2 complet	30'	x2,5
Riz complet	45'	x2,5
Sarrasin	15/20'	x2
Lentilles Corail	10/15'	x2,5
Lentilles Vertes	30/45'	x2,5
Pois chiches	~ 90'	x2,5

~ 2 trempage la veille

Sources: informations provenant de l'Agence Wallonne pour la promotion d'une Agriculture de Qualité (Apoq-W).

⚠ Ce calendrier répertorie les fruits et les légumes disponibles dans le respect des cycles saisonniers, c'est à dire sans recours à une serre chauffée et sans conservation en frigo exagérément longue.