



CALENDRIER DE SAISON

*Fruits et légumes
du Val d'Oise*



Légende

Plaine saison : période de récolte ou de conservation « normale » du légume ou fruit, on le trouve sur les étalages et il est bien de saison, à consommer sans hésitation !

Primeur : Récoltés tôt dans la saison car c'est une variété spécifique ou récoltés avant leur pleine maturité

Longue conservation : ce sont des fruits ou légumes qui sont récoltés en pleine saison mais qui sont conservés longtemps en cave ou frigo

Fruits et légumes

de Janvier

champignon



(cultivé sur substrat)



chou



Endive



(Pratique du forçage)

Épinard



Poireau

Pleine
saison



Ail

Betterave



rouge



carotte

courge
et potiron



oignon



Patate douce



Pomme
de terre



Poire



Pomme

Noix



(fraîches ou sèches)

Longue
conservation

Le saviez-vous ?

Parmi les anciennes variétés
de légumes qui portent un nom
valdoisien il y a :

le chou de Pontoise

Fruits et légumes

de Février

champignon



(Cultivé sur substrat)



chou



Endive



(Pratique du forçage)

Épinard



Navet



Poireau



Pleine
saison



Ail

Betterave



rouge



carotte

courge
et potiron



oignon



Patate douce

Pomme



de terre

Noix



(fraîches ou sèches)



Poire



Pomme

Longue
conservation

Le saviez-vous ?

La production des fraises et des tomates est marquée par une forte saisonnalité. La consommation de légumes secs, favorables à une alimentation durable, échappe au contraire aux saisons car cette catégorie de produits est consommée majoritairement sous forme stockée et transformée

(Légumes secs, conserves).

Fruits et légumes

de Mars

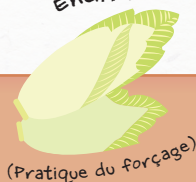
champignon



chou



Endive



Épinard



Navet



Poireau



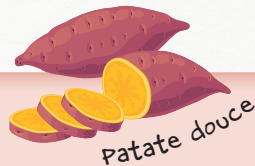
Pleine
saison



Betterave



Oignon



Noix



Longue
conservation

Le saviez-vous ?

Parmi les anciennes variétés
de légumes qui portent un nom
valdoisien il y a :

le navet de Viarmes

Fruits et légumes

d'Avril



Asperge

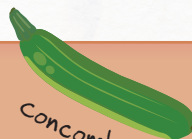
champignon



(cultivé sur substrat)



chou



Concombre



(Pratique du forçage)



Épinard



Navet



Poireau



Radis



Fraise



Rhubarbe

Pleine
saison



Ail

oignon



Patate douce



Pomme
de terre



Noix

(fraîches ou sèches)



Poire



Pomme

Longue
conservation

Le saviez-vous ?

Parmi les anciennes variétés de fruits
qui portent un nom valdoisien il y a :
la poire Bési de chaumontel,
la figue d'Argenteuil

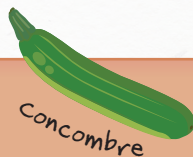
Fruits et légumes

de Mai

Artichaut



Champignon



Courgette



Épinard



Fève fraîche



Navet



Petit pois



Radis



Salade



Tomate



Cerise



Fraise

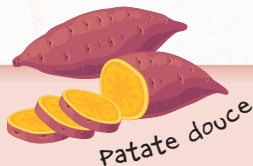


Rhubarbe



Pleine
saison

Ail



Noix



Pomme



Longue
conservation

Carotte



Oignon



Poireau



Pomme
de terre



Fruits et légumes
primeurs

Le saviez-vous ?

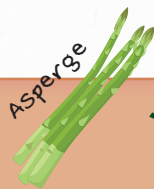
Parmi les anciennes variétés
de fruits qui portent un nom
valdoisien il y a une pomme :

la Belle de Pontoise

Fruits et légumes

de Juin

Artichaut



Asperge



Aubergine

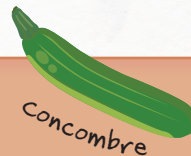


Blette



Champignon

(cultivé sur substrat)



Concombre



Courgette



Épinard



Fève fraîche

Pleine saison



Pleine saison



Poivron



Radis



Salade



Tomate



Cerise



Fraise



Framboise



Groseille



Rhubarbe



Ail



Patate douce



Noix

(fraîches ou sèches)

Longue conservation



Carotte



Oignon



Poireau



Pomme de terre

Fruits et légumes primeurs

Le saviez-vous ?

Parmi les anciennes variétés de légumes qui portent un nom valdoisien il y a :

l'asperge d'Argenteuil

Fruits et légumes

de Juillet

Artichaut



Blette



Courgette



Échalote



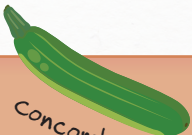
Poivron



Aubergine



Concombre



Haricot vert



Ail



Salade



Tomate



Cassis



Cerise



Framboise

Groseille



Melon



Prune



Rhubarbe

Pleine saison



Patate douce

Noix



(fraîches ou sèches)

Longue conservation



Carotte

Oignon



Poireau



Pomme de terre



Poire

Pomme



Variétés d'été

Le saviez-vous ?

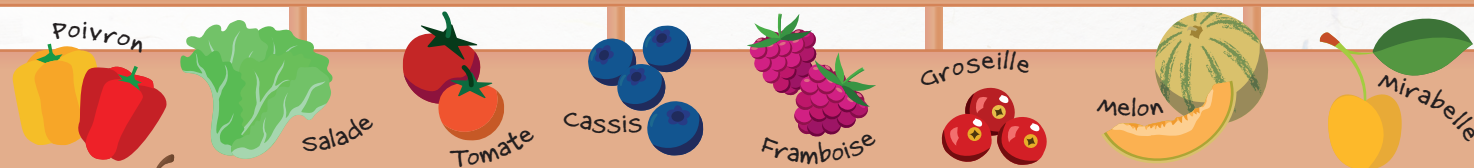
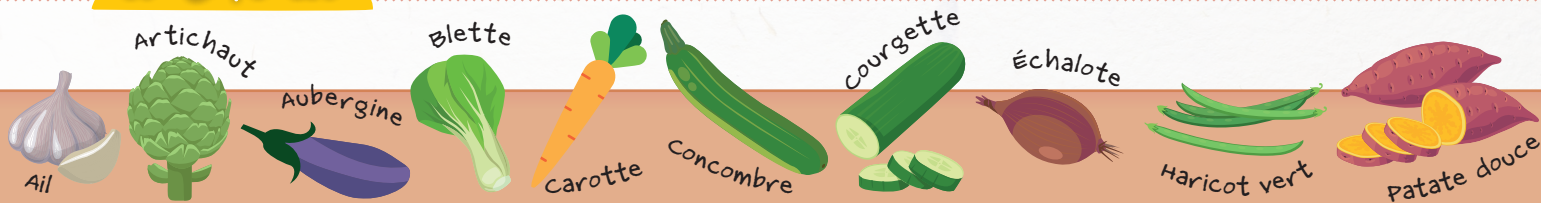
Parmi les anciennes variétés de fruits qui portent un nom valdoisien il y a :

la cerise de montmorency

Fruits et légumes primeurs

Fruits et légumes

d'Août



Pleine
saison



Fruits et légumes
primeurs



Noix

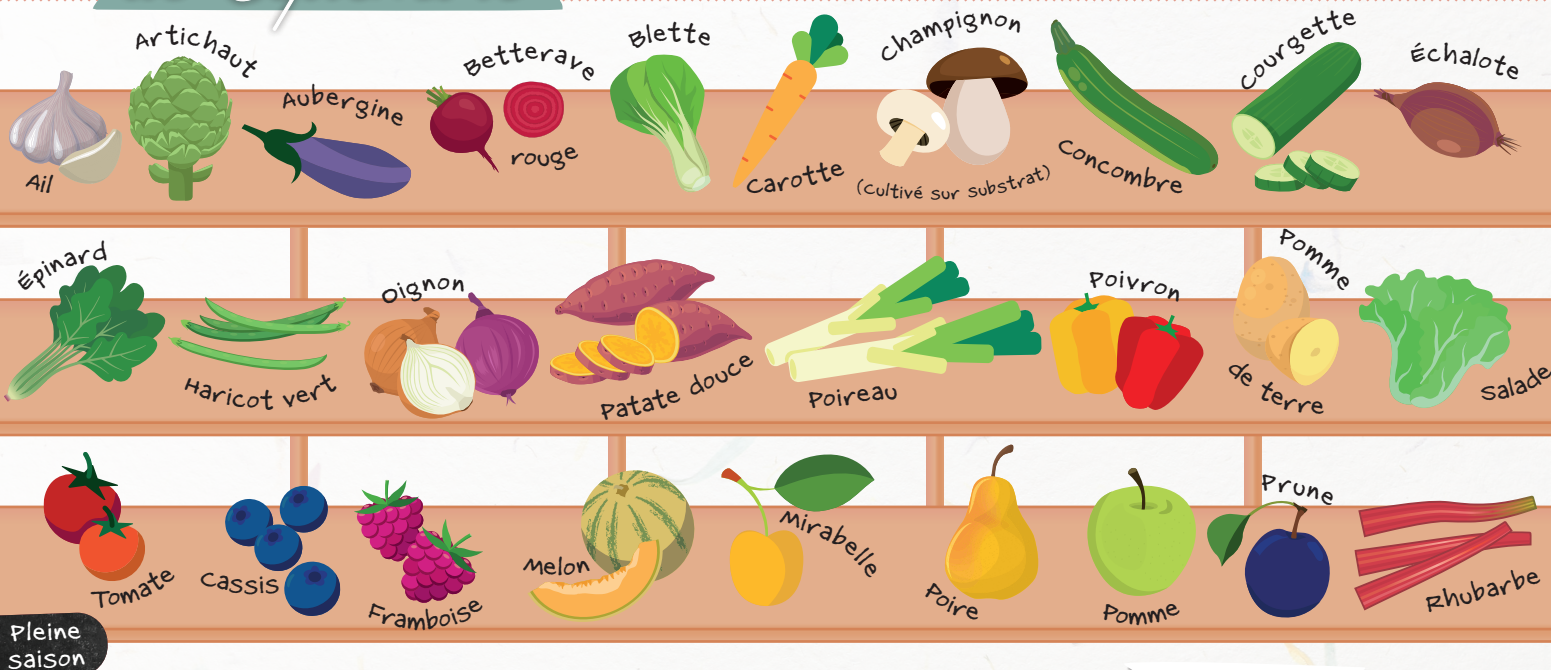


(fraîches ou sèches)

Longue
conservation

Fruits et légumes

de Septembre



Noix

Longue conservation

Le saviez-vous ?

Les champignons cultivés

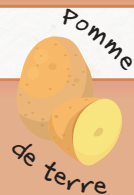
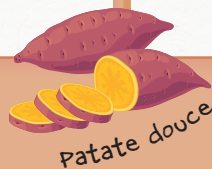
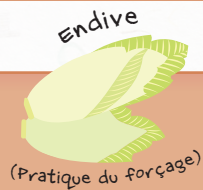
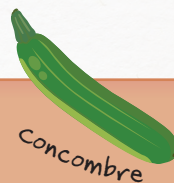
sont à distinguer

des champignons sauvages,

dont la présence, sujette aux aléas de la météo, est irrégulière et le plus souvent très courte.

Fruits et légumes

d'Octobre



Pleine
saison



Longue
conservation

Le saviez-vous ?

Les pommes sont principalement cueillies en automne, mais peuvent être consommées tout au long de l'hiver : elles sont dites de « garde » ou de « longue conservation ».

Fruits et légumes

de Novembre

Betterave



rouge

Blette



champignon



(cultivé sur substrat)

chou



courge
et potiron



Endive



(Pratique du forçage)

épinard



navet



oignon



Patate douce



Poireau



Noix



(fraîches ou sèches)

Pomme



Pleine
saison

Ail



Échalote



carotte



Pomme
de terre



Poire



Longue
conservation

Le saviez-vous ?

À partir de novembre,
les carottes de garde
sont « **retournées** » dans les champs, passant
ainsi de la position verticale à la position couchée, et
recouvertes de terre, et parfois également d'une couche
de paille, afin d'être protégées du froid. Les producteurs
les conservent ainsi jusqu'à la fin de l'hiver.

Fruits et légumes

de Décembre

champignon



(cultivé sur substrat)

chou



courge
et potiron



Endive



(Pratique du forçage)

Épinard



navet



Poireau



pleine
saison



Ail

échalote



Betterave



rouge



carotte

Pomme



de terre

oignon



patate douce

Noix



(fraîches ou sèches)



Pomme



Poire

Longue
conservation

Le saviez-vous ?

Les endives

sont déterrées et récoltées entre septembre et novembre. Après la récolte, les racines sont conservées en chambre froide entre une semaine et dix mois, afin d'étaler la période de production sur toute l'année. Les endives récoltées à l'automne sont conservées en chambre froide entre une semaine et dix mois, afin d'étaler la période de production. La deuxième étape de la culture est appelée forçage. Les producteurs repiquent les racines et font pousser l'endive dans l'obscurité.

*Vous cherchez
un produit du Val d'Aise?
Un producteur?*

**Retrouvez-les dans notre guide et sur notre carte interactive:
www.valdoise.fr/soutenons-nos-producteurs-locaux**



