



# CALENDRIER SAISONNIER

Tout au long de l'année les fruits et les légumes saisonniers les plus délicieux

Trouvez-vous difficile de faire le bon choix à chaque saison ? Avec ce calendrier saisonnier pratique, nous vous aidons à trouver les fruits et légumes les plus savoureux du moment.



## Profitez toujours d'une variété de primeurs saisonnières

Surprenez vos invités en leur servant de vrais primeurs saisonnières. Cuisiner au fil des saisons, c'est servir le goût pur de la nature. Les fruits et légumes de saison sont toujours meilleurs et disponibles en abondance.

Chez Smeding, nous adaptons quotidiennement notre gamme de fruits et de légumes à la saison. Cela vous permet de suivre les saisons et de varier vos plats de façon simple et naturelle. Hormis le fait que ceci est plus bénéfique pour l'environnement, ces produits ont un meilleur rapport qualité/prix.

Besoin d'aide pour vous préparer en vue de la saison prochaine ? Renseignez-vous auprès de nos spécialistes en fruits et légumes dans nos filiales. Ils se feront un plaisir de vous conseiller à profiter intelligemment des fruits et légumes de saison.

### Fruits

	Jan	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Fraise												
Abricot												
Pomme												
Myrtille												
Mûre												
Citron												
Clémentine												
Raisin												
Framboise												
Cerise												
Kiwi												
Melon												
Nectarine												
Poire												
Pêche												
Prune												

### Légumes

	Jan	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Endive												
Aubergine												
Chou-fleur												
Chou frisé												
Oignon de printemps												
Brocoli												
Champignon												
Courgette												
Céleri vert / blanc												
Asperge verte												
Jets de houblon												
Laitue iceberg												
Cerfeuil												
Navet												
Céleri-rave												
Concombre												
Chou-rave												
Laitue pommée												
Chicorée frisée												
Pak choi												
Poivron												
Panais												
Citrouille												
Pourpier												
Poireau												
Radis												
Chou rouge / blanc												
Betterave rouge												
Chou de Savoie												
Salsifis												
Épinards												
Chou pointu												
Chou de Bruxelles												
Tomate												
Cresson												
Fenouil												
Chicon												
Asperge blanche												



Depuis 1934 Smeding Fruits et Légumes est spécialisé et les légumes. Avec des produits et des concepts innovants, des solutions pratiques et une étroite collaboration avec les cultivateurs, nous pouvons vous aider et vous inspirer au fil des saisons.

**Smeding Fruits et Légumes, partenaire produits frais de Sligo-ISPC**  
[www.smeding.be/fr](http://www.smeding.be/fr)

