

# Calendrier des saisons



## La cuisine de saison a tout bon!

Grâce au calendrier de Swissmilk, la saison des produits suisses s'offre à vous en un coup d'œil.

Le produit que vous souhaitez acheter est-il encore ou déjà de saison? Pensez à vérifier sa provenance, car le moment de la récolte et les saisons varient chaque année.

local &  
de saison

## Légumes



## Légumes



## Salades



## Fruits rouges



## Fruits



	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
abricots												
cerises												
coings												
Mirabelles												
Nectarines												
Péches												
Poires												
Pruneaux												
Prunes												
Raisin												
Reines-claudes												

## Pommes



	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Boskoop												
Braeburn												
Cox Orange												
Elstar												
Gala												
Golden Delicious												
Gravenstein												
Idared												
Jazz®												
Jonagold												
Kanzi												
Maigold												
Mairac®												
Milwa (Diwa®)												
Pink Lady®												
Pomme cloche												
Rose de Berne												
Rubinette												
Sauergräuech												
Summerred												
Topaz												
Transparente Blanche												

local &  
de saison

## Herbes & fleurs



	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Ail des ours												
Aneth												
Aspérule odorante												
Basilic												
Bourrache												
Cerfeuil												
Ciboulette												
Cresson alénois												
Cresson de fontaine												
Estragon												
Fleur de capucine												
Fleur de sureau												
Fleur de tilleul												
Hysope												
Livèche												
Marjolaine												
Mélisse												
Menthe												
Origan												
Ortie												
Oseille												
Pâquerette vivace												
Pélargonium												
Pensée												
Persil												
Pétales de rose												
Pissenlit												
Romarin												
Sarriette												
Sauge												
Souci												
Thym												
Verveine												
Violette												

## Champignons



	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Bolet (cèpe)												
Champignon de Paris												
Chanterelle												
Corne d'abondance												
Morille												
Pleurote												
Pleurote du panicaut												
Shiitake												
Truffe blanche												
Truffe noire												

Vous aimez les recettes de saison avec des ingrédients suisses? Découvrez-en toute la diversité sur [swissmilk.ch/recettes](http://swissmilk.ch/recettes)