
















































	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
 Ail	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
 Asperge					×	×	×					
 Aubergine							×	×	×	×	×	
 Bette-à-carde						×	×	×	×	×		
 Betterave	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
 Bleuet								×	×	×		
 Brocoli							×	×	×	×	×	
 Canneberge									×	×	×	×
 Cantaloup								×	×			
 Carotte	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
 Céleri							×	×	×	×	×	
 Céleri-rave	×	×	×	×	×				×	×	×	×
 Cerise de terre								×	×			
 Champignon	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
 Chou	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
 Chou kale							×	×	×	×	×	
 Chou fleur								×	×	×	×	
 Citrouille									×	×	×	
 Concombre			×	×	×	×	×	×	×	×	×	
 Courge	×	×				×	×	×	×	×	×	×
 Courgette							×	×	×			
 Endive	×	×	×								×	×
 Épinard					×	×	×	×	×	×	×	×
 Fenouil						×	×	×	×			
 Fines herbes	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
 Fraise						×	×	×	×	×		
 Framboise							×	×	×	×		
 Haricot							×	×	×	×		
 Laitue					×	×	×	×	×	×		
 Maïs							×	×	×	×		

* Cette liste n'est pas exhaustive. Les disponibilités varient selon les régions et les facteurs climatiques.

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
 Melon d'eau								×	×	×		
 Oignon	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
 Oignon vert							×	×	×	×		
 Panais	×										×	×
 Patate douce	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
 Poireau	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
 Poire	×	×	×	×			×	×	×	×	×	×
 Poivron							×	×	×			
 Pois						×	×	×	×	×		
 Pois mange-tout					×	×	×	×				
 Pomme	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
 Pomme de terre	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
 Rabiole	×	×				×	×	×	×	×	×	×
 Radis				×	×	×	×	×	×	×	×	
 Raisin								×	×	×		
 Rhubarbe	×	×	×	×	×	×	×	×				
 Rutabaga	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
 Tomate			×	×	×	×	×	×	×	×	×	
 Topinambour	×	×									×	×

* Cette liste n'est pas exhaustive. Les disponibilités varient selon les régions et les facteurs climatiques.

POURQUOI MANGER LOCAL?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.
- Pour diminuer l'achat d'aliments emballés et suremballés.