

# FRUITS ET LÉGUMES DU MOIS

## Octobre

### FRUITS

Châtaigne  
Coing  
Figue  
Framboise  
Grenade  
Noisette  
Noix  
Poire  
Pomelo  
Pomme  
Raisin

### LEGUMES

Artichaut  
Aubergine  
Betterave  
Blette (ou  
bette)  
Brocolis  
Carotte  
Céleri-rave  
Champignons  
Chou  
Concombre  
Courge  
Courgette  
Echalote  
Epinard  
Fenouil  
Laitue  
Navet  
Panais  
Patate douce  
Poireau  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis rose  
Salsifi  
Topinambour

