

	Hiver		Printemps			Été			Automne			Hiver
	janv	févr	mars	avr	mai	juin	juil	août	sept	oct	nov	déc
Légumes racines et bulbes												
Ail												
Betterave												
Carotte												
Céleri												
Navet												
Oignon												
Panais												
Radis												
Salsifis												
Topinambour												
Choux												
Brocoli												
Chou												
Chou chinois												
Chou de Bruxelles												
Chou-fleur												
Chou rouge												
Feuilles, tiges et fleurs												
Artichaut												
Asperge												
Blette												
Cresson												
Endive												
Épinard												
Fenouil												
Mâche												
Oseille												
Poireau												
Salade												
Légumes-fruits, graines et gousses												
Aubergine												
Concombre												
Courgette												
Haricot vert												
Maïs												
Petit pois												
Pois gourmand												
Poivron												
Tomate												
Courges												
Courge												
Pâtisson												
Potimarron												
Potiron												

Le champignon de Paris (cultivé à l'abri) et l'échalote (bonne conservation) se trouvent toute l'année : ils ne figurent pas dans la frise.

Janvier

Hiver

Betterave, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour.

Février

Hiver

Betterave, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, salsifis, topinambour.

Mars

Printemps

Betterave, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, navet, oignon, panais, poireau, radis, salsifis.

Avril

Printemps

Asperge, betterave, carotte, chou rouge, cresson, endive, épinard, fenouil, navet, oignon, oseille, poireau, radis, salade.

Mai

Printemps

Artichaut, asperge, carotte, chou rouge, concombre, cresson, épinard, fenouil, navet, oseille, petit pois, pois gourmand, radis, salade.

Juin

Été

Artichaut, asperge, aubergine, blette, carotte, chou rouge, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, petit pois, poivron, radis, salade, tomate.

Juillet

Été

Ail, artichaut, aubergine, blette, carotte, chou rouge, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, pâtisson, petit pois, poivron, radis, salade, tomate.

Août

Été

Ail, artichaut, aubergine, blette, carotte, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, oseille, pâtisson, poivron, salade, tomate.

Septembre

Automne

Ail, artichaut, aubergine, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, concombre, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, maïs, oignon, pâtisson, poireau, poivron, potiron, salade, tomate.

Octobre

Automne

Ail, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, chou, chou chinois, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, endive, épinard, fenouil, haricot vert, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potimarron, potiron.

Novembre

Automne

Ail, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, chou, chou chinois, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, endive, épinard, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potimarron, potiron, salsifis, topinambour.

Décembre

Hiver

Ail, betterave, brocoli, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, endive, épinard, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour.

Légume	Saison	Découpe conseillée	Température	Temps
Asperges	avr. à juin	Entières	190 °C	7–10 min
Aubergine	juin à sept.	Cubes ou tranches	190 °C	12–18 min
Betterave	oct. à avr.	Petits cubes	180 °C	20–30 min
Brocoli	sept. à déc.	Fleurettes	180 °C	8–12 min
Carotte	Toute l'année	Bâtonnets	180–190 °C	15–20 min
Céleri-rave	oct. à mars	Cubes	180 °C	18–25 min
Chou-fleur	sept. à mars	Fleurettes	180–190 °C	12–18 min
Choux de Bruxelles	oct. à mars	Moitiés	180–190 °C	12–18 min
Courge, potiron, potimarron	sept. à janv.	Cubes	180 °C	15–25 min
Courgette	juin à sept.	Rondelles ou bâtonnets	180–190 °C	10–15 min
Fenouil	avr. à déc.	Quartiers	180 °C	15–20 min
Haricots verts	juin à oct.	Entiers	180–190 °C	8–12 min
Maïs (épi)	juil. à sept.	Épis entiers	190–200 °C	12–18 min
Navet	oct. à mai	Cubes	180 °C	15–20 min
Panais	oct. à mars	Bâtonnets	180–190 °C	15–20 min
Poireau	sept. à avr.	Tronçons	180 °C	12–18 min
Poivron	juin à sept.	Lamelles	180–190 °C	10–15 min
Tomate	juin à sept.	Moitiés	170–180 °C	10–15 min
Topinambour	nov. à févr.	Cubes	180 °C	15–25 min

7 réflexes pour réussir ses légumes

- Ne remplissez pas trop le panier : l'air doit circuler.
- Coupez des morceaux réguliers pour une cuisson homogène.
- Séchez les légumes après lavage pour obtenir un résultat rôti.
- Un léger filet d'huile ou un spray suffit.
- Secouez le panier à mi-cuisson.
- Ajoutez le fromage (parmesan, mozzarella...) en fin de cuisson.
- Première fois ? Vérifiez la cuisson quelques minutes avant le temps indiqué.