

## Fruits et légumes pour Octobre

### Fruits

Avocat - Banane - Châtaigne - Citron - Coing -  
Datte - Figue fraîche - Fruit de la passion - Kaki -  
Litchi - Mandarine - Mangue - Marron - Noisette -  
Noix - Papaye - Poire - Pomme - Prune -  
Quetsche - Raisin

### Légumes

Bette - Betterave rouge - Brocoli - Carotte -  
Catalonia - Céleri - Céleri branche - Céleri rave -  
Chou blanc - Chou de Bruxelles - Chou frisé -  
Chou rouge - Chou-chinois - Chou-fleur -  
Chou-rave - Cima di Rapa - Citrouille - Courge -  
Cresson - Epinard - Fenouil - Laitue romaine -  
Maïs - Oignon - Panais - Petit oignon blanc -  
Poireau - Poivron - Pomme de terre - Potimarron  
- Potiron - Salsifis - Topinambour