

# OCTOBRE

## Fruits

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

## Légumes

Ail  
Artichaut  
Blette  
Betterave rouge  
Brocoli  
Catalonia  
Carotte  
Céleri branche  
Céleri rave  
Choux  
Cima di Rapa  
Citrouille  
Courge  
Cresson  
Epinard  
Fenouil  
Laitue romaine  
Maïs  
Oignon  
Panais  
Poireau  
Poivron  
Potimarron  
Potiron  
Salsifis  
Topinambour

