

Pour aller plus loin...

Retrouvez les actions Développement Durable de votre restaurant d'entreprise sur le site
www.mrs.fr

Maîtrisez la saisonnalité des produits grâce aux sites
<http://www.fruits-legumes.org/> et <http://www.1001-fruits.com>

Privilégiez les produits de la mer durables grâce aux repères
du Marine Stewardship Council :
<http://www.msc.org/>

Trouvez des informations passionnantes sur vos aliments sur le site
<http://www.mescoursespourlaplanete.com/>

Découvrez les conseils et recettes de Valérie Cupillard, grande référence des produits BIO
et partenaire de MRS :
<http://biogourmand.free.fr/>

De nombreux spécialistes s'accordent aujourd'hui à dire que l'alimentation a un impact significatif
sur la santé. Vous pouvez par exemple consulter l'**ouvrage Anticancer du Dr Servan Schreiber**.



Mieux manger, mieux vivre.

Gwénaelle Ragot - Responsable Qualité et Développement Durable
99 avenue de la Châtaigneraie - BP 237 ■ 92504 Rueil-Malmaison cedex
Tél. : 01 47 16 64 64 - Fax : 01 47 16 64 70
www.mrs.fr

Cette brochure est imprimée sur du papier PEFC.

La semaine du Développement Durable 2011

La chasse au gaspillage

de la fourche à la fourchette



Mieux manger, mieux vivre.

Le saviez-vous ?

- **Chaque français jette environ 7Kg/an** de denrées encore emballées, non entamées
- Selon l'ADEME (Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie), **chaque repas de restauration collective génère en moyenne 458g de déchets, dont 57% alimentaires et 44% d'emballages.** Un tiers provient de la préparation et **deux tiers de la consommation.**
- Un aliment inutilement jeté représente également un **gaspillage de l'eau** qui a servi à sa production. Par exemple, l'ADEME estime que pour chaque baguette de pain jetée, **l'équivalent d'une baignoire d'eau** est gaspillé.
- A l'échelle mondiale, on estime qu'environ **un tiers des aliments produits ne sont pas consommés** et le gaspillage aurait augmenté de 10% par rapport aux années 70.
- L'alimentation d'un Français moyen représente environ **20% du total de ses émissions en gaz à effet de serre.**
- La F.A.O. (Food and Agriculture Organization) estime que **les besoins en eau et nourriture doubleront d'ici 2050**, alors que plus de 800 millions de personnes souffrent déjà de la faim dans le monde.



Qu'est-ce que c'est ?

- **L'agriculture raisonnée**

Il s'agit d'une agriculture répondant à un référentiel officiel basé sur 103 exigences nationales, dont le but est de **protéger l'environnement, la santé et le bien-être animal**, tout en maîtrisant la rentabilité économique des exploitations.

- **L'agriculture BIO**

C'est un ensemble de **pratiques agricoles respectueuses des équilibres écologiques et du bien-être animal.**

Ces cultures n'utilisent pas de produits chimiques de synthèse. Le référentiel est également défini par les Services Officiels.

- **La biodiversité**

Ce terme traduit la **variété des écosystèmes**, qui comprennent les organismes, leur habitat, les conditions physiques dans lesquelles elles vivent. Elle est aujourd'hui menacée par l'activité humaine.

Votre restaurant MRS

- **Privilégie les fournisseurs locaux, les produits frais et de saison.** L'offre Vitamines et Vitalité comprend des produits BIO et issus de l'agriculture raisonnée.
- **Référence des produits au conditionnement cohérent avec leur utilisation :** conditionnements en plus petits volumes pour les produits à utiliser sur un plus long terme, en gros volumes pour les produits peu sensibles ou utilisables rapidement
- **Optimise en permanence ses procédures pour éviter les péremptions et altérations** de denrées pendant le stockage : exigences sur les livraisons, maîtrise des températures, propreté des zones, durée de vie après entame ou décongélation, identification des produits, renouvellement des huiles de friture en fonction de tests...
- **Effectue ses achats en fonction des inventaires** des réserves
- **Estime précisément les quantités à préparer** en fonction de la fréquentation attendue pour chaque restaurant, pour éviter les surproductions



- En fin de service, effectue un **réassort en petite quantité** pour limiter les quantités de produits à jeter.

Qu'est-ce que c'est ?

- **L'effet de serre**

Processus naturel de réchauffement de la planète. La Terre reçoit son énergie du soleil. Celle-ci, ainsi que son atmosphère, en absorbent une partie et réfléchit le reste vers l'Espace.

- **Les gaz à effet de serre (G.E.S.)**

Présents dans la basse atmosphère, ils interceptent une partie du rayonnement réfléchi par la Terre. Ils peuvent être produits par l'activité humaine. L'augmentation des **G.E.S.** modifie la capacité de l'atmosphère à absorber l'énergie, donc à maintenir la température terrestre.

- **Kg Eq CO2**

Un impact environnemental peut être mesuré en quantité de G.E.S. émis. Comme il existe plusieurs familles de G.E.S., ils sont exprimés en poids de l'un d'entre eux : le CO². On parle par exemple de "kilogramme (ou de tonnes) équivalent CO²", **à ne pas confondre avec le poids équivalent carbone** utilisé par les physiciens : 1 Kg Eq CO² = 0,27 Kg Eq C.

Ce que vous pouvez faire chez vous

- **Vérifier les dates** des produits avant l'achat et pendant le stockage
- **Elaborer vos menus et faire vos courses à partir d'une liste** tenant compte du contenu de vos placards et de votre réfrigérateur
- **Privilégier les produits de saison bruts et locaux** (voir la liste ci-joint), **choisir des conditionnements adaptés** à vos besoins
- **Ranger correctement votre réfrigérateur** pour éviter l'altération précoce des produits :

PENSE-BÊTE Chaque produit à sa place !

“J'identifie les 4 zones”

Congélateur	Surgelés, glaces	
Zone 0-6°C	Viandes et volailles, poissons, plats cuisinés, produits lactés, fromages frais et au lait cru...	
Porte	Beurre, œufs, jus de fruits, condiments...	
Bac à légumes	Légumes et fruits frais, fromages à affiner...	

Reportez-vous à la notice de votre frigo pour connaître l'emplacement des zones et les modalités de rangement des différents aliments

RÉDUISONS
VITE NOS DÉCHETS,
ÇA DÉBORDE.
reduisonsnosdechets.fr



- **Bien protéger et étiqueter** les produits stockés pour éviter les péremptions et les contaminations par les produits environnants.

Les conseils de Jacky Portier, gérant du restaurant MRS GIVAUDAN :

“Ici, tout le monde est impliqué dans la gestion des dates et tous savent que de vérifier ne leur prendra que très peu de temps.

Malgré cela, je fais tous les jours le tour des chambres froides pour **vérifier** ce qu'il reste et ce qui doit être utilisé. **L'anticipation** permet de ne pas retrouver des produits périmés.

La communication auprès des collaborateurs permet cela également : je leur rappelle que tel ou tel produit doit être utilisé avant telle date.

J'explique bien à mon équipe **la méthode "FIFO"** (First In, First Out ou 1^{er} entré, 1^{er} sorti), comme pour le rangement des fruits et légumes.

Pour les produits d'épicerie et les boissons, nous vérifions attentivement les dates lors des **inventaires**. Les produits à utiliser en premier sont rangés de façon plus **accessible**. Je n'hésite pas à **inscrire au feu-tre** sur les cartons les dates de péremption afin qu'elles soient bien visibles.”

Ce que vous pouvez faire au restaurant d'entreprise

- **Vous servir en fonction de votre appétit** : crudités, plats chauds, condiments, ... Ne prenez que ce que vous pensez réellement consommer.
- Pensez à faire de même lorsque vous remplissez vos **carafes d'eau**. En effet, l'eau restant en fin de service est jetée.
- A l'occasion de la semaine du développement durable, **les déchets des plateaux seront pesés**. La quantité moyenne de déchets par plateau sera affichée courant avril dans les restaurants.



En restauration d'entreprise, il existe plusieurs sources de gaspillage alimentaire

- Péremption ou altération pendant le stockage
- Pertes pendant les préparations
- Surproductions, gestion des produits entamés ou décongelés
- Denrées présentées aux convives non consommées
- Déchets des plateaux : denrées achetées non consommées

Gaspillage alimentaire et énergie

Comparaisons de l'impact environnementale du gaspillage alimentaire et d'activités de la vie quotidienne (impact sur l'effet de serre uniquement)

Gaspiller un pain équivaut à :		Gaspiller un steak de bœuf équivaut à :	
Rouler en voiture pendant	2,24 km	Rouler en voiture pendant	4,89 km
Allumer une lampe (60w) pendant	32,13 heures	Allumer une lampe (60w) pendant	70,05 heures
Faire tourner un lave-vaisselle	1,93 fois	Faire tourner un lave-vaisselle	4,20 fois

Dossier thématique « gaspillage alimentaire » / France Nature Environnement
Janvier 2010 / IBGE <http://www.oivo-crioc.org/files/fr/3102fr.pdf>



Le saviez-vous ?

- Il est possible d'avoir une alimentation équilibrée à partir de protéines végétales.

- **C'est bon pour l'environnement.**

En effet, il faut 5 à 10 fois plus d'espace pour produire la même quantité de protéines animales que de protéines végétales. La nourriture consommée par les seuls bovins permettrait de nourrir 8,7 milliards de personnes, soit plus d'humains qu'il n'y en a sur Terre. La production de viande occupe les 3/4 des terres agricoles mondiales, nécessite de nombreuses ressources et génère des pollutions (des nappes phréatiques notamment).

La forêt équatoriale cède peu à peu place aux élevages.

- **C'est bon pour votre santé :**

prévention des maladies cardio-vasculaires, de certains cancers, de la tension artérielle excessive, de l'ostéoporose, de l'obésité et du diabète de type II.

- La consommation de volailles est meilleure pour l'environnement que celle de bœuf et de veau. Deux cents grammes de volaille émettent dix fois moins de gaz à effet de serre, que la même quantité de bœuf et deux fois moins que le porc.

D'après le Bilan Carbone® MRS, la consommation de viande représente 45% de l'impact carbone d'un restaurant d'entreprise, dont 79% provenant du bœuf et du veau.

Depuis ce Bilan Carbone®, l'offre Vitamines et Vitalité a été déployée. Elle vous propose des produits à base de protéines végétales plutôt qu'animales

1 repas Vitamines et Vitalité deux fois par mois représente le même impact carbone que l'économie de 15L de carburant.

L'offre Vitamines et Vitalité est créée par **Valérie Cupillard**, spécialiste de la cuisine BIO à base de protéines végétales. Le cahier des charges des recettes de cette offre inclut notamment :

- une exigence de saisonnalité : recettes créées par saison
- une exigence d'équilibre alimentaire en accord avec le Programme National Nutrition et Santé.

Le saviez-vous ?

- Pour équilibrer son alimentation à base de protéines végétales,

- Les aliments qui fournissent des protéines végétales sont les légumineuses (lentilles, haricots secs, pois, fèves) les céréales, les noix et les graines. **Il faut associer légumineuses et céréales** pour couvrir ses besoins en acides aminés essentiels, par exemple :

- Riz et pois
- Couscous et pois chiches
- Maïs et haricots rouges
- Lentilles, riz et légumes

- L'apport lipidique est apporté par les noix, les huiles... **Les lipides d'origine végétale sont meilleurs pour la santé que ceux d'origine animale** : ils comprennent naturellement davantage d'acides gras insaturés (dont oméga 3 et oméga 6), moins d'acides gras trans et de cholestérol.

- **Les glucides et fibres sont peuvent être intégralement apportés par les végétaux.** Les sucres lents sont apportés par les céréales et légumineuses. Les céréales complètes et certaines alternatives sont particulièrement recommandables : kamut et épeautre sont riches en fibres et leur culture nécessite moins d'intrants ; le millet doré est bon pour les os et le cholestérol, l'orge mondé, le teff et le quinoa sont sources de fer, l'avoine et le sarrasin contiennent des antioxydants...

- **La vitamine B12** ou cobalamine, fortement présente dans les viandes, peut également être apportée :
 - par des aliments à base de soja, certaines levures et céréales
 - par des produits d'origine animale dont l'impact est moins important sur l'environnement que la viande elle-même : produits laitiers, œufs, poissons

- **Le calcium peut être apporté par les végétaux.** Par exemple, fèves et pois chiches en contiennent autant que le camembert ou le fromage blanc. Le chou, le haricot blanc, le lait de soja en sont riches également.

Goûtez et savourez en toute sérénité !

L'offre Vitamines et Vitalité est bénéfique pour la santé. Elle assure un apport significatif de vitamines, minéraux, bons glucides, fibres alimentaires et anti-oxydants. Elle associe des ingrédients complémentaires, afin de respecter scrupuleusement l'équilibre alimentaire.

Le repas en restaurant d'entreprise, un acte militant ?

Votre restaurant d'entreprise doit satisfaire tous les convives, quelle que soit leur sensibilisation au développement durable. Vos choix ont donc une importance décisive : plus vous plébiscitez l'offre Vitamines et Vitalité, et plus l'offre se développera en ce sens.

Le saviez-vous ?

- En moyenne, les aliments parcourent plus de 2000 km de la fourche à la fourchette.
- Consommer local permet d'entretenir les tissus économiques sociaux et de mieux respecter l'environnement, car les transports requièrent de grandes quantités d'énergie et sont sources de pollutions.
- 30% des fruits et légumes proposés en restaurant MRS proviennent de producteurs locaux :

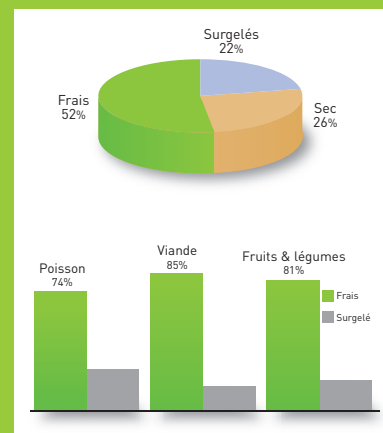


- Pommes et poires
- Cerises et fraises
- Pdt et oignons
- Radis, persil, blette, oignon blanc, épinard, chou vert et rouge
- Courgette et poireau
- Concombre
- Pleurote et shiitaké

- MRS favorise les petits producteurs : 20% de ses fournisseurs sont des PME et ETI (Entreprises de Taille Intermédiaire).

Cécile Gattefossé, directrice des Achats MRS :

“ Les produits frais représentent 52% des achats MRS :



Nous avons recours au surgelé pour des raisons sanitaires, le poisson du lundi, les fruits de mer...mais aussi pour des raisons opérationnelles comme les haricots verts, les petits pois, et certains fruits. “

Incollable sur les labels !

Comment se repérer dans la jungle des labels qualité ?
Lesquels représentent des produits écologiques ou locaux ?

Label	Type de label						ce qui est toujours garanti	
	Officiel	Contrôle indépendant	Aucun contrôle	Lieu de production	Critères économiques	Critères environnementaux		Critères sociaux
	✓							Bon à savoir
	✓					✓		Garantit des conditions de production et de goût
	✓					✓		Contiennent au moins 95% de produits BIO
	✓					✓		Equivalent européen du précédent (ancien logo)
	✓					✓		Equivalent européen du précédent (ancien logo)
		✓						Le produit a des qualités spécifiques ou suit des règles de fabrication précises
		✓						Produit originaire d'un pays, d'une région ou d'un terroir, auquel ses caractéristiques sont dûes.
		✓		✓				Equivalent européen de l'AOC
		✓		✓				Provenance d'un lieu précis, mais dont les caractéristiques du produit ne dépendent pas
		✓						Produit issu d'une recette traditionnelle
		✓			✓	✓	✓	Produit équitable pour le producteur : prix min. garanti et stable pour faciliter les investissements, respects des droits des travailleurs, exigences environnementales
		✓			✓	✓	✓	Garantie de respect de certains critères sociaux, environnementaux et économiques définis par ECOCERT.
		✓				✓		Garantie de respect de certains critères environnementaux définis par ECOCERT.
		✓				✓		Pratiques de pêche écologiquement responsables
		✓				✓	✓	Respect des valeurs du commerce équitable
			✓					Choisi par un panel de consommateurs privé
			✓					L'entreprise reverse 10% du prix de vente à une association

Il faut distinguer :

- Les labels publics** sont créés par les pouvoirs publics. Ils ne sont pas obligatoires : les fabricants et distributeurs doivent les demander.
Ex : labels Agriculture Biologique, NF Environnement, écolabel européen...
- Les marquages** volontaires faisant l'objet d'un contrôle indépendant : AOC, AOP, IGP, Max Havelaar, MSC... Il s'agit de référentiels élaborés par une profession.
- Attention**, il existe aussi des auto-déclarations, telles que le logo SOLIDAIME. Ce sont des labels créés par une marque et non contrôlés par des organismes indépendants. Ils peuvent être sérieux... Ou pas.
- Les marquages obligatoires**, tels que l'étiquette énergie des équipements électroménagers ou l'étiquette indiquant les émissions de CO2 d'un véhicule.

Le saviez-vous ?

Votre restaurant d'entreprise lutte également contre des gaspillages non alimentaires :

- **Consommations d'eau, d'électricité, de gaz, de gaz frigorigène :**
 - affichages d'écoréflexes
 - sensibilisation des équipes par démarche participative : création de chartes écologiques pour chaque restaurant

- **Consommations de papier :** dématérialisation de documents, bonnes pratiques d'impressions, boîtes à brouillons



- **Consommation de produits lessiviels :** dosage automatique des produits, suivi par le fournisseur de produits d'entretien

- **Consommation de carburant :** fréquences de livraison, déplacements du personnel itinérant, réduction des envois postaux

Exemples d'outils utilisés par MRS :

Allumer cet appareil heures avant utilisation

ALLUMAGE DU MATERIEL

Il vous appartient d'allumer le matériel au bon moment :
 - si trop tôt, pour ne pas gaspiller d'électricité
 - si trop tard, pour pouvoir l'utiliser correctement

A titre indicatif, voici les durées moyennes de mise en route de différents matériels :

1 heure Bain-marie (sec) Chauffard Chauff-assiette Plaque ultra-céramique Grill, friteuse Four, soutouze, steam Lave-verre fonctionnant à partir d'eau chaude	1 heure Bain-marie (eau) Four à pizza Tiroir réfrigéré Machine à laver fonctionnant à partir d'eau chaude Lave-verre fonctionnant à partir d'eau chaude
1 heure 1/2 Lave-verre fonctionnant à partir d'eau froide	2 heures Tiroir à stérile réfrigéré Vitrotop Table réfrigérée

Ces durées peuvent varier selon les matériels. C'est pourquoi, vous disposez également d'étiquettes d'allumage. Elles permettent d'indiquer la durée de mise en route de chacun.

La semaine du développement durable

VOTRE EQUIPE DE RESTAURANT S'ENGAGE :

- **Le développement durable à ses sources**
 - Bien fermer les robinets après utilisation, surtout en fin de journée
 - Séparer les pailles
 - Ne pas laisser couler l'eau inutilement (lavage des tables, ébouillonnages...)
 - Bien utiliser les boutons économiques des vaisselles
- **Le tri des consommables recyclables**
 - Étaler les luminaires en sortant des pièces
 - Ne pas allumer le matériel trop tôt avant usage ; ou, ne pas allumer les grilles avant 10h
 - Étendre les appareils électriques au fil d'utilisation, ex : machine à laver
 - Ne pas laisser l'ordinateur en veille la nuit
- **Limiter les pertes de gaz frigorigènes**
 - Fermer les portes des frigos ; éviter de les ouvrir trop souvent
 - Vérifier l'efficacité des dégivrages
 - Bien entretenir les frigos : nettoyage des ventilateurs, signalement des joints usés
 - Régler correctement les températures
- **Ne pas gaspiller d'aliments ni de consommables**
 - Choisir des produits développement durable (emballés, plateaux repas, couverts recyclables)
 - Utiliser des couvercles plutôt que du film plastique
 - Ne pas produire plus qu'il le faut ; travailler en flux tendu
 - Vérifier les dates limites des produits pour ne pas les dépasser
 - Utiliser du papier recyclé ; éviter d'imprimer inutilement
 - Imprimer en noir et blanc
 - Pratiquer la tri sélectif
- **Optimiser les déplacements**
 - Grouper les livraisons
 - 85% de l'équipe vient en transport en commun & à pied

Une pomme par jour éloigne le médecin !

Variétés	Origines	Goût	Saveurs	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Golden*	France	***	Chair ferme, juteuse												
Granny*	France	***	Chair fine, ferme, croquante, très juteuse, acidulée												
Red Delicious*	France	**	Chair croquante, très sucrée et juteuse												
Royal Gala*	France	***	Ferme, croquante, juteuse, sucrée, douce												
Pink Lady*	France	***	Parfumée												
Red chief*	France	**	Croquante												
Idared*	France	**	Chair fine, juteuse, sucrée												
Jonagored*	France	***	Chair juteuse, légèrement acidulée, croquante												
Reinette*	France	***	Chair juteuse, sucrée, légèrement acidulée, croquante												
Melrose*	France	*	Chair assez fine, juteuse et sucrée												
Braeburn*	France	***	Chair ferme, acidulée, très croquante, juteuse, sucrée												
Elstar	Pays-Bas	***	Chair fine, croquante, juteuse, acidulée												
Honey Crunch	USA	***	Parfumée												
Tentation	France	***	Parfumée, équilibrée, croquante, juteuse												
Fuji	Japon	**	Chair ferme, juteuse, croquante, douce et très sucrée												
Belle de Boskoop	France	**	Chair légèrement acidulée												

* utilisées par MRS



Les fruits et légumes

de saison



M R S
Multi Restauration Services
Mieux manger mieux vivre.

Janvier

Légumes

Betterave, brocoli, carotte, céleri, chou, chou de bruxelles, chou-fleur, crosne, échalote, endive, mâche, navet, oignon, poireau, pomme de terre, potiron, salsifi, topinambour

Fruits

Citron niçois, clémentine, kiwi, mandarine, noix, poire, pomme

Février

Légumes

Betterave, brocoli, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, crosne, endive, fenouil, frisée, mâche, navet, oignon, poireau, pomme de terre, potiron, rutabaga, salsifi, topinambour

Fruits

Citron niçois, kiwi, mandarine, poire, pomme

Mars

Légumes

Betterave, carotte, céleri, chou, chou-fleur, endive, navet, oignon, poireaux, pomme de terre, potiron

Fruits

Citron niçois, kiwi, poire, pomme

Avril

Légumes

Asperge, betterave, blette, carotte, céleri, chou-fleur, endive, épinard, frisée, laitue, navet, oignons, petits pois, pomme de terre, radis, salade

Fruits

Pomme, rhubarbe

Mai

Légumes

Asperge, aubergine, betterave, blette, carotte, chou-fleur, concombre, courgette, épinard, laitues, navet, oignon, petits pois, pomme de terre, radis, salade, tomate

Fruits

Fraise, rhubarbe

Juin

Légumes

Artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, carotte, céleri, chou-fleur, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, oignon, poireau, petits pois, poivron, pomme de terre, radis, salade, tomate

Fruits

Abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, melon, mûre, prune

Juillet

Légumes

Artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, chou-fleur, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, pois, oignon, poireau, petits pois, poivron, pomme de terre, radis, salade, tomate

Fruits

Abricot, brugnion, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mûre, myrtille, nectarine, poire, pastèque, pêche, pomme, prune

Février

Légumes

Artichaut, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, chou-fleur, concombre, courgette, potiron, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, pois, oignon, poireau, poivron, pomme de terre, radis, salade, tomate

Fruits

Abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pêche, poire, pomme, prune, pruneau

Septembre

Légumes

Artichaut, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courgette, potiron, épinard, fenouil, frisée, haricot vert, laitue, pois, oignon, poireau, poivron, pomme de terre, radis, salade, tomate

Fruits

Figue, framboise, melon, mirabelle, mûre, myrtille, pêche, poire, pomme, prune, pruneau, raisin

Octobre

Légumes

Artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, pois, navet, oignon, poireau, pomme de terre, potiron, radis, salade, tomate

Fruits

Châtaigne, coing, figue, framboise, mûre, myrtille, noix, pêche (de vigne), poire, pomme, raisin

Novembre

Légumes

Betterave, brocoli, carotte, céleri, courge, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, endive, épinard, fenouil, navet, oignon, poireau, pomme de terre, potiron, salade

Fruits

Châtaigne, coing, mandarine, poire, pomme, raisin

Décembre

Légumes

Betterave, cardon, carotte, céleri, courge, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, endive, épinard, mâche, navet, oignon, poireau, pomme de terre, potiron, salsifis, topinambour

Fruits

Châtaigne, clémentine, kiwi, mandarine, poire, pomme