

Liste non exhaustive. Réf: tomate-cerise.be

Calendrier de saison

Fruits et légumes cultivés en Belgique

Poire
Pomme

Janvier

Betterave Rouge	Navet
Carotte	Oignon
Céleri rave	Panais
Champignons	Poireau
Chou blanc	Pomme de terre
Chou de Bxl	Potiron
Chou frisé	Pourpier
Chou rouge	Radis noir
Chicon	Rutabaga
Mâche	Salsifis

Poire
Pomme

Février

Betterave Rouge	Navet
Carotte	Oignon
Céleri rave	Panais
Champignons	Poireau
Chou blanc	Pomme de terre
Chou de Bxl	Potiron
Chou frisé	Pourpier
Chou rouge	Radis noir
Chicon	Rutabaga
Mâche	Salsifis

Poire
Pomme

Mars

Betterave rouge	Epinard	Salsifis
Carotte	Mâche	
Céleri vert	Navet	
Céleri rave	Oignon	
Champignons	Panais	
Chou blanc	Poireau	
Chou de Bxl	Pomme de terre	
Chou frisé	Pourpier	
Chou rouge	Radis noir	
Chicon	Rutabaga	

Betterave rouge
Carotte
Céleri vert
Champignons
Chou-fleur
Cresson
Chicon
Epinard
Navet
Oignon

Pomme de terre
Pourpier
Radis rose
Rhubarbe

Avril

Fraise

Asperge
Bette
Carotte
Céleri vert
Champignons
Chou-fleur
Chou-rave
Cresson
Epinard
Haricot vert

Laitue
Navet
Oignon
Poivron
Pomme de terre
Pourpier
Radis rose
Rhubarbe
Tomate

Fraise
Framboise
Griotte
Groseille

Asperge
Aubergine
Bette
Brocoli
Carotte
Céleri vert
Champignons
Chou-fleur
Chou-rave
Cresson

Chicorée
Epinard
Haricot vert
Laitue
Maïs
Navet
Oignon
Petit pois
Poivron
Pomme de terre

Pourpier
Radis rose
Rhubarbe
Tomate

Cassis
Cerise
Fraise
Framboise
Griotte
Groseille
Mûre
Myrtille
Prune

Aubergine
Bette
Betterave rouge
Brocoli
Carotte
Céleri vert
Céleri blanc
Champignons
Chou blanc
Chou chinois

Chou-fleur
Chou-rave
Chou rouge
Concombre
Courgette
Cresson
Chicorée
Epinard
Fenouil
Haricot
Laitue

Maïs
Oignon
Petit pois
Poireau
Poivron
Pomme de terre
Pourpier
Radis rose
Rhubarbe
Tomate

Cassis
Cerise
Fraise
Framboise
Melon
Mûre
Myrtille
Prune

Aubergine
Bette
Betterave rouge
Brocoli
Carotte
Céleri vert
Céleri blanc
Céleri rave
Champignons
Chou blanc

Chou chinois
Chou-fleur
Chou-rave
Chou rouge
Concombre
Courgette
Cresson
Chicorée
Epinard
Fenouil
Haricot

Laitue
Maïs
Oignon
Poireau
Poivron
Pomme de terre
Potiron
Pourpier
Radis rose
Tomate

Les fruits et légumes **surlignés** marquent le début des récoltes.

Framboise
Melon
Poire
Pomme
Raisin

Betterave rouge
Brocoli
Carotte
Céleri vert
Céleri blanc
Céleri rave
Champignons
Chou blanc
Chou chinois
Chou-fleur

Chou frisé
Chou-rave
Chou rouge
Concombre
Courgette
Cresson
Chicorée
Epinard
Fenouil
Haricot

Laitue
Maïs
Oignon
Poireau
Pomme de terre
Potiron
Pourpier
Radis rose
Radis noir
Tomate

Framboise
Melon
Poire
Pomme
Raisin

Betterave rouge
Brocoli
Carotte
Céleri vert
Céleri blanc
Céleri rave
Champignons
Chou blanc
Chou chinois
Chou de Bxl

Chou-fleur
Chou frisé
Chou-rave
Chou rouge
Chicon
Chicorée
Epinard
Haricot
Laitue
Mâche

Navet
Oignon
Poireau
Pomme de terre
Potiron
Radis noir
Rutabaga
Salsifis
Tomate

Poire
Pomme
Raisin

Betterave rouge
Brocoli
Carotte
Céleri vert
Céleri rave
Champignons
Chou blanc
Chou chinois
Chou de Bxl
Chou-fleur

Betterave rouge
Chou rouge
Chicon
Chicorée
Mâche
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Pomme de terre
Potiron

Radis noir
Rutabaga
Salsifis
Topinambour

Poire
Pomme

Betterave rouge
Carotte
Céleri vert
Céleri rave
Champignons
Chou blanc
Chou de Bxl
Chou frisé
Chou rouge
Chicon

Chicorée
Mâche
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Pomme de terre
Potiron
Pourpier
Radis noir

Rutabaga
Salsifis
Topinambour

Recettes faciles et bon marché

La Lessive de David

- Pour obtenir 2 litres de lessive.
- Rappez et faites fondre 100gr de **savon de Marseille** dans 2 litres d'**eau bouillante**.
- Laissez refroidir et ajoutez ensuite 2 cuillères à soupe de **bicarbonate de soude**.
- Ajoutez 10 gouttes d'**huile essentielle** si vous souhaitez parfumer votre lessive.
- Mélangez bien et versez dans un contenant, c'est prêt!

Mélangez avant utilisation. 15cl de lessive suffisent par machine.

Le Déodorant d'Emmanuelle

- Mélangez 25gr d'**huile de coco**, 30gr de **bicarbonate de soude** et 20gr d'**arrow roots** afin d'obtenir une pâte homogène.
- Ajoutez 10 gouttes d'**huile essentielle de sauge**, mélangez à nouveau, placez dans un contenant, c'est prêt!

Conservez à moins de 20°C et appliquez avec les doigts.

Le Nettoyant tout usage de Clémence

- Placez des **pelures d'agrumes** dans un pot hermétique.
- Recouvrez de **vinaigre blanc** et laissez macérer 2 à 3 semaines.
- Filtrez, versez dans un pulvérisateur, c'est prêt!

Les bases du compost de Manu

- Pour réaliser un compost en pleine terre dans votre jardin, suivez ces quelques règles :
- Maintenez un équilibre entre les déchets verts (restes alimentaires), riches en azote et les déchets bruns (feuillage, cartons), riches en carbone.
- Maintenez un équilibre entre les matières grossières et fines.
- Aérez votre compost (brassez une à deux fois par mois).
- Humidifier votre compost en période estivale.

Les intrus: viande, os, pain, fromage, restes de poissons, agrumes (si non bio ou en trop grande quantité), litières et excréments de chat et chiens, papiers imprimés, cendres de bbq, bois traités... Ceux-ci attirent les rongeurs, ou sont difficilement assimilables par les verres, bactéries et autres insectes au travail.

Les inconnus bienvenus: plumes, essuie-tout, mouchoirs en papier, textiles 100% naturels (en coton, lin, jute, chanvre), cheveux...

Complétez vos connaissances ou suivez une formation compostage gratuite chez Hygéa : www.hygea.be