



Calendriers fruits et légumes

2 minutes de lecture

Le calendrier des fruits et légumes de septembre !

Laissez-vous guider par la nature, mangez de saison !

Le calendrier des fruits et légumes !

Laissez-vous guider par la nature, mangez de saison !

Légumes

courge

blette

carotte



chou-fleur

céleri

petit pois

potimarron

poireau







Fruits

mirabelle

mûre

raisin

figue

prune

framboise

Quels sont les fruits et légumes de septembre ?



Mangez des fruits et légumes de saison en septembre grâce à So.bio !

Vous pouvez aussi retrouver sur nos étals : blette, mirabelle, poireau, framboise et figue. C'est aussi la saison des courges avec le potimarron.

Quels sont les légumes de septembre ?

Avec l'arrivée de l'automne, vous allez pouvoir profiter du retour de ces légumes savoureux.

En septembre, c'est le moment idéal pour se régaler avec des gratins de choux-fleurs, de poireaux ou même une tourte aux blettes. Sans oublier le fameux petit-pois / carottes idéalement de saison. Ou même préparer des soupes réconfortantes à base de courges, céleri et potimarrons si le temps est plus frais.

Quels sont les fruits de septembre ?

Après les saveurs estivales, de la pêche, de la fraise et des melons, place désormais aux mirabelles, aux mûres et aux raisins gorgés de soleil, sans oublier les figues, les prunes et les incontournables framboises remplies de vitamines. Nature, en tartes, en compotes ou en salades, ces fruits de saison sauront vous faire plaisir et vous rappeler les saveurs de l'été.

Pourquoi manger de saison ?

Pour profiter de tous les bienfaits et des vitamines des fruits et légumes récoltés à la bonne maturité et ça c'est meilleur pour la santé ! Mais aussi pour une question de goût, car les fruits et légumes ont mûri en plein soleil, la cueillette se fait dans les bonnes conditions climatiques et donc les fruits et légumes sont plus savoureux.

C'est aussi favoriser les circuits-courts car en achetant des fruits et légumes de saison, vous soutenez les producteurs locaux de votre région. Oui, car quand on choisit de manger de saison, on s'assure d'avoir des fruits et légumes bio produits près de chez soi. Saviez-vous que chez So.bio, un producteur local est un producteur situé à moins de 100km de l'un de nos magasins ?

Et si les produits n'ont pas fait des milliers de kilomètres pour arriver dans votre assiette, c'est aussi moins d'empreinte carbone et donc meilleure pour la planète ! Vous l'aurez compris, consommer de saison c'est stimuler l'économie locale, créer des emplois tout ça pour profiter de fruits et légumes frais, avec plus de goût, de vitamines et de minéraux !

Vous pouvez aussi retrouver tous les [fruits et légumes d'août](#) et les [fruits et légumes d'octobre](#) sur notre site !

D'autres contenus qui pourraient vous intéresser

Découvrez nos autres articles pépites et
conseils bien-être



Lecture 1 minute
• 01/07/2025

Le calendrier des fruits et légumes de juillet



Lecture 1 minute
• 01/06/2025

Le calendrier des fruits et légumes de juin



Lecture 2 minutes

• 01/05/2025

Le calendrier des fruits et légumes de mai