

# Mes fruits & légumes de l'année.



## Les fruits et légumes du Valais.

Soleil généreux, climat doux, montagnes puissantes : les fruits et légumes ont trouvé en Valais le terroir idéal pour se développer. Dans la plaine fertile du Rhône, 2443 ha de cultures donnent naissance chaque année à plus de 50 variétés de fruits et de légumes gorgés de vitamines.

[ifelv.ch](http://ifelv.ch)

## De saison et local !

Les 225 producteurs valaisans vous permettent chaque jour de consommer des fruits et légumes locaux. Grâce au calendrier, découvrez mois par mois les variétés à mettre dans votre assiette et que vous pouvez vous procurer directement auprès d'un producteur de la région :

[valais.ch/vente-directe](http://valais.ch/vente-directe)

## Abricot, poire Williams, asperge ou carotte : les incontournables du Valais.

- 95% de la production suisse d'abricot provient du Valais.
- Sur les 157 ha de vergers de poire Williams que compte la Suisse, 108 ha sont en Valais.
- Avec 71 ha de culture, le Valais est le principal producteur d'asperge blanche du pays.
- Les premières carottes de la saison sont produites dans la plaine du Chablais dès le mois de juin.

## Une marque pour distinguer ce que le Valais offre de meilleur !

La marque Valais, marque territoriale et label intersectoriel de qualité, apposée sur des fruits et des légumes, atteste de la provenance locale et de la qualité supérieure du produit et garantit une production dans le respect des normes environnementales et sociales.

période de récolte  période de disponibilité 

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUN	JUL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Abricot												
Cassis												
Cerise												
Figue												
Fraise												
Framboise												
Groseille												
Kiwi												
Mûre												
Myrtille												
Poire												
Pomme												
Pruneau												
Raisin de table												
Asperge blanche												
Asperge verte												
Aubergine												
Brocoli												
Betterave rouge												
Carotte												
Chou de Bruxelles												
Chou blanc												
Chou-fleur												
Chou rouge												
Chou-navet												
Courge												
Courgette												
Concombre												
Céleri-branche												
Céleri-pomme												
Endive												
Épinard												
Fenouil												
Haricot												
Maïs doux												
Oignon												
Panais												
Petit pois												
Poireau												
Poivron												
Radis												
Rampon/mâche												
Rave												
Salade/laitue												
Tomate												