De saison en Mai

* Fruits : [Avocat](http://www.fruits-legumes.org/avocat/), [Banane](http://www.fruits-legumes.org/banane/), [Citron](http://www.fruits-legumes.org/citron/), [Fruit de la passion](http://www.fruits-legumes.org/fruit-de-la-passion/), [Kiwi](http://www.fruits-legumes.org/kiwi/), [Mangue](http://www.fruits-legumes.org/mangue/), [Melon](http://www.fruits-legumes.org/melon/), [Nectarine](http://www.fruits-legumes.org/nectarine/), [Orange](http://www.fruits-legumes.org/orange/), [Orange sanguine](http://www.fruits-legumes.org/orange-sanguine/), [Pamplemousse](http://www.fruits-legumes.org/pamplemousse/), [Papaye](http://www.fruits-legumes.org/papaye/), [Prune](http://www.fruits-legumes.org/prune/), [Pêche](http://www.fruits-legumes.org/peche/)
* Légumes : artichaut, asperge, betterave, brocoli, carotte, champignon de Paris, ciboulette, concombre, cresson, épinard, estragon, fève, laitue, lentille, morille, oseille, persil, poireau, pomme de terre, radis, romarin, salade, sauge, tomate, vitelotte
* Viandes : agneau, lapin, magret de canard, mouton, poulet, veau
* Poissons : alose, anchois, carpe, caviar, crevettes, daurade, haddock, lamproie, langouste, langoustine, limande, maquereau, merlan, raie, sardine, saumon, thon, tourteau, truite, turbot
* Fromages : beaufort, brocciu, camembert, cantal, coulommiers, crème, crottin de Chavignol, emmental, époisses, maroilles, mimolette, mozzarella, parmesan, reblochon, roquefort, St nectaire, tomme

D’après http://cuisine.notrefamille.com/