

Pour vous aider dans votre marché, nous vous proposons ci-après une liste non exhaustive des produits que l'on peut trouver mois par mois sur les étals, bien sûr, ces produits peuvent varier en fonction des régions et de la météo (souvent changeante) et même si le meilleur mois pour le canard est le mois de Juin, nous avons la chance de trouver d'excellent canard du Sud-ouest toute l'année ainsi que de nombreuses autres viandes, et rien n'interdit de déguster un excellent Roquefort en dehors du mois de Décembre.

Mois	Poissons et crustacés	Viandes et volailles	Légumes	Fruits	Produits laitiers
Janvier	Huîtres, oursin, crevettes, calamar, coquille Saint-Jacques, bar, sole, merlan, dorade, raie, rouget-barbet	: Bœuf, Caille, Chapon, Chevreuil, Dinde, Faisan, Foie Gras, Lapin, Lièvre, Magret de canard, Oie, Perdreau, Pintade, Porc, Sanglier	Tous les choux, mâche, betterave, potiron et autres courges, avocat	Ananas, Clémentine, Goyave, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Marron, Noix de coco, Olive, Pignon, Pistache, Poire, Pomelo, Pomme, Raisins secs	Munster, Ossau-iraty, vacherin, laguiole, salers, tomme d'abondance
Février	Huître, oursin, sole, turbot, coquille Saint-Jacques, cabillaud, lotte, bar	Porc fermier, Bœuf, Caille, Chapon, Chevreuil, Faisan, Lapin, Magret de canard, Mouton, Oie, Perdreau, Pintade, Porc, Sanglier	Poireau, épinards, choux, fenouil, salade frisée, céleri rave et branche, avocat	Banane, citron, agrume, kiwi, pamplemousse, fruits exotiques	Beaufort, gruyère, cantal, vacherin, emmental
Mars	Huître, bar, turbot, sole, merlan, lieu, lotte, coquille Saint-Jacques	Agneau, Bœuf, Chapon, Chevreuil, Lapin, Magret de canard, Mouton, Porc, Poulet, Veau	Épinard, oseille, avocat, fève	Ananas Victoria, kiwi, pamplemousse, mangue, litchis, citron, orange, kiwi	Maroilles, époisses, munster, comté, gruyère, cantal, tommes, fourmes, bleus
Avril	Langoustine, turbot, lotte, sole, merlan, seiche, colin, maquereau	Agneau, Bœuf, Chevreuil, Lapin, Magret de canard, Mouton, Porc, Poulet, Veau	Asperge, oseille, épinard, artichaut, fève, petit pois, chou-fleur, avocat, cresson, légumes primeurs (pomme de terre, carotte, navet, radis, pois gourmand), salades, fines herbes, Asperges	Mangue, ananas, fraise	Chèvres, Saint-Marcellin, crème fraîche, fromage blanc,
Mai	Maquereau, Saint-Pierre, bar, sole, lotte,	Agneau, Bœuf, Lapin, Magret de canard, Mouton, Poulet, Veau	Asperge, fève, pois gourmand, petit pois, radis, artichaut poivrade, radis, oseille, pourpier, avocat, Asperges	Cerise, Fraise, Kumquat, Pistache, Raisins secs, Rhubarbe	Camemberts, Saint-Marcellin, gouda, Saint-Sébastien

Juin	Tourteau, homard, sardine, thon rouge, lotte	Agneau, Bœuf, Lapin, Magret de canard, Pigeon, Poulet, Veau	Haricot vert, artichaut, tomate, courgette, aubergine, radis, pois gourmand, herbes aromatiques, Asperges	Cerise, fraise, amande fraîche	Camembert, Saint-Marcellin, gouda, Saint-Sébastien
Juillet	Langoustines, langouste, tourteau, homard, sardines, thon, rouget, lotte	Agneau, Lapin, Magret de canard, Pigeon, Pintade, Poulet	Haricot mange-tout, vert, beurre, cornichon, courgette, poivron, concombre, tomate, aubergine, Asperges	Melon, abricot, fraise, framboise, groseille, cassis, pêche	Brebis, chèvre, livarot, Pont-l'évêque, mimolette, camembert
Août	Anchois, sardine, thon, bar, tourteau, moule, rouget	Agneau broulard, Agneau, Lapin, Magret de canard, Pigeon, Pintade, Poulet, Sanglier	Tomate, ail, courgette, aubergine, haricots, cornichon, poivron, Artichauts	Prune, pêche, nectarine, melon, poire, abricot, fraise	Pont l'évêque, chèvres, reblochon, chaource, époisses
Septemb.	Anchois, sardine, maquereau, thon, lieu noir, calamar, moule, tellines, coques	Caille, Faisan, Lapin, Magret de canard, Perdreau, Pigeon, Pintade, Sanglier	Haricots à écosser, fenouil, betterave, brocolis, blette, salades, Artichauts	Mirabelle, poire, reine-claude, raisin, figue	Camemberts, coulommiers, Brie de Meaux, en général tous les fromages affinés de 3 à 6 mois
Octobre	Huître, crevettes, sole, calamar, hareng, anchois, moule, flétan	Caille, Chevreuil, Dinde, Faisan, Lapin, Lièvre, Magret de canard, Perdreau, Pigeon, Pintade, Sanglier	Navet, carotte, épinard, pomme de terre, blette, poireau, Artichauts	Noix, poire, raisin, châtaigne, figue, coing, pêche de vigne, pomme	Munster, maroilles, époisses, brie de Melun, tommes de montagne (comté, cantal, emmenthal, beaufort...)
Novemb.	Crevettes bouquet, coquille Saint-Jacques, calamar, hareng, sole, rouget-barbet, dorade	Caille, Chapon, Chevreuil, Dinde, Faisan, Foie Gras, Lapin, Lièvre, Magret de canard, Perdreau, Pigeon, Pintade, Sanglier	Choux de Bruxelles, céleri rave et branche, salsifis, blette, poireau, endive, potiron et courges diverses	Kiwi, poire, pomme, clémentine, ananas	Époisses, fromages de montagne (comté, cantal, emmenthal, beaufort...)
Décemb.	Huître, praire, coques, oursin, palourde, coquille Saint-Jacques, merlan, rouget-barbet, dorade, saumon	Caille, Chapon, Chevreuil, Dinde, Faisan, Foie Gras, Lapin, Lièvre, Magret de canard, Oie, Perdreau, Pintade, Sanglier	Cardon, mâche, endive, marron, courges diverses	Agrumes, pomme, poire, kiwi, banane, fruits exotiques	Roquefort, bleu d'Auvergne, mont-d'or