

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

C'EST JAMAIS TROP

Flash info

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS EN AOÛT, C'EST JAMAIS TROP !

AOÛT 2022

Interfel, l'Interprofession des fruits et légumes frais, vous propose un rendez-vous « jamais trop frais » : toutes les clés pour informer chaque mois le consommateur sur les produits disponibles sur les étals, des recettes associées et des conseils pour consommer des fruits et légumes au quotidien, même ceux auxquels on pense le moins ! Au programme : un point sur la conjoncture, des idées recettes et consommation, des infos insolites ... Dans un contexte où les Français se questionnent sur leur alimentation, des conseils simples pour se faire plaisir avec des fruits et légumes frais tout en maîtrisant son budget.



EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

Un été particulièrement chaud et sec porteur de fruits et légumes riches en saveurs !

Les conditions météorologiques de la saison estivale, marquée par des épisodes caniculaires, ont naturellement eu un effet sur la production agricole : certains fruits et légumes d'été sont arrivés sur nos étals avec une dizaine de jours d'avance. Bonne nouvelle : même si la chaleur peut diminuer la taille de certains produits, les fruits et légumes sont disponibles et de qualité !

Ainsi, au mois d'août, on aura le plaisir de déguster des **pêches** et **nectarines** avec des volumes encore importants, des **prunes** ou encore les premiers **raisins de table** qui arrivent précocement. La **poire d'été** arrive également sur les étals, c'est le moment d'en profiter.

Les **fruits rouges** sont également de la partie : fraises, framboises, myrtilles... c'est le moment ! Ces produits plus fragiles doivent cependant être consommés rapidement.

Le **melon** est lui aussi d'une qualité remarquable.

Enfin, le **citron**, gorgé de soleil, offre cet été encore le « coup de peps » idéal, entre acidité et fraîcheur, à vos plats de saison.

Du côté des légumes, le **concombre** et la **courgette**, le **poivron** et l'**aubergine**, ou encore la **carotte**, viennent compléter cette offre estivale pléthorique dont les Français peuvent profiter dès ce mois-ci : à n'en pas douter, il y en aura pour tous les goûts ! La **tomate**, autre « star de l'été », bénéficie elle-aussi cette année des conditions météorologiques exceptionnelles. Et enfin, n'oublions pas la **pastèque** et l'**avocat** bien sûr, pour une pointe d'exotisme dans votre assiette.

A noter que l'**ail** fait une entrée fracassante sur nos étals ! Au mois d'août, c'est le moment de déguster ce produit. Violet, rose ou blanc, il sera cette année un peu plus petit avec la sécheresse mais de très belle qualité.



INSOLITE



Les fruits et légumes frais, c'est « Jamais trop mixés » !

L'été, c'est la saison idéale pour profiter des fruits et légumes dans toute leur diversité. Le « must » : déguster de **délicieux smoothies, soupes froides** et milkshakes, faciles et rapides à réaliser chez soi. Il y en a pour tous les styles, pour tous les goûts : chacun peut créer son propre mélange et laisser libre court à son imagination ! Dans le cadre de la campagne estivale « Jamais trop mixés » lancée par Interfel, des recettes sont d'ailleurs à retrouver sur le site [lesfruitsetlegumesfrais.com](https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com).

Anecdote amusante : le mot « milkshake » est apparu dans les journaux américains en 1885. À l'époque, c'était une boisson fabriquée à base de whisky... Dans les recettes modernes, les vitamines des fruits ont remplacé l'alcool !

La France est le 4e producteur européen de raisin de table, avec 60 000 tonnes par an, après l'Italie, l'Espagne et la Grèce.

Et c'est le moment d'en profiter : à partir de maintenant et d'ici fin septembre, le raisin va donner le meilleur de lui-même. Jamais trop parfumé, à la fois goûteux et désaltérant, le raisin est riche en eau, et renferme des quantités notables de fibres, cuivre, potassium et de polyphénols – des substances à effet antioxydant¹.

Envie de vous régaler avec le raisin ? Retrouvez toutes nos recettes [sur notre site internet](https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com) !

Bon à savoir : le raisin se conserve 5 jours dans le bac à légumes.

¹Source Aprifel : <https://www.aprifel.com/fr/>

LE SAVIEZ-VOUS ?



JAMAIS TROP GOURMANDS : LES « PANIERS MALINS »

De la créativité et des fruits et légumes frais à prix abordable

85% des Français trouvent qu'avoir une alimentation de qualité coûte cher : il était temps de réconcilier plaisir et pouvoir d'achat !

Chaque semaine, les diététiciens d'Interfel élaborent des menus équilibrés et de saison afin d'aider les Français à maîtriser leurs dépenses et à lutter contre le gaspillage alimentaire. Grâce à ces recettes, les acheteurs pourront retrouver tous les fruits et légumes du moment dans leurs dépenses de ventes par famille. Une liste de courses hebdomadaire « clés en main » est même proposée. Pensée de venir une famille de 4 personnes à raison de 2 repas par jour, pour un budget moyen d'environ 1€ par personne et par jour dédié aux fruits et légumes frais, cette liste est une bonne inspiration pour manger des fruits et légumes frais au quotidien !

Les menus de la semaine sont diffusés le vendredi sur les comptes [Instagram](https://www.instagram.com/interfel) et [Facebook](https://www.facebook.com/interfel) des fruits et légumes frais.

En panne d'inspiration ? Votre atout créativité

Le site [lesfruitsetlegumesfrais.com](https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com) a été spécialement conçu pour les consommateurs : plus de 1 000 recettes disponibles pour cuisiner des produits frais au fil des saisons ! Des astuces, des informations produits et des articles pour trouver l'inspiration. De quoi permettre à chacun de trouver son bonheur et varier les plaisirs au quotidien !

Les visuels associés aux recettes du site internet sont également disponibles sur la **médiathèque d'Interfel**, outil à destination de la presse : des reportages photos et des vidéos notamment, classés par thèmes et par rubriques, une banque d'images disponible pour valoriser les fruits et légumes frais :

Retrouvez les fruits et les légumes frais sur leur site et sur les réseaux sociaux



S'inscrire à la médiathèque