

# LES FRUITS ET Légumes Frais

C'EST JAMAIS TROP

## Flash info

### UN AUTOMNE PRESQUE COMME LES AUTRES QUI L'EÛT CRU ?

NOVEMBRE 2022

Si l'été indien semble devoir durer éternellement, l'automne a quant à lui définitivement pris ses quartiers sur nos étals. Les fruits et légumes les recouvrent de leur camaïeu de couleurs reconnaissable entre tous, et leur calibre, grande source d'interrogation en raison des sécheresses estivales, s'annonce finalement meilleur que prévu !

Citrouille, potimarron, potiron ... savez-vous les distinguer ?

Ce mois-ci, les cucurbitacées sont à l'honneur, tout comme LA grande tendance du moment : le locavore et les circuits courts. On vous dit tout.



#### EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

#### « À fond la forme » : des fruits et légumes d'automne prometteurs

Après un été marqué par la sécheresse, le retour des précipitations a un effet particulièrement bénéfique sur les fruits et légumes, améliorant pour certains leur calibre et leur qualité. Mais l'offre reste en dissonance avec cette météo très douce qui prolonge certains cycles de production et de consommation.

**Malgré cela, les légumes d'automne** sont bien présents en nombre sur nos étals, au premier rang desquels les « stars » de la saison : les **potirons** et **potimarrons**, les **citrouilles**, sans oublier les **champignons**.

Ils sont talonnés de près par les **carottes**, le **céleri**, les **navets** et les **poireaux**. Pas de doute, devrait venir rapidement le moment de ressortir ses recettes de soupes et de pot-au-feu ! Les **choux** dans leur grande diversité (choux fleur, pommé, kale ou romanesco, brocoli...) font également leur entrée. Et si vous aviez encore quelques réticences à cuisiner ces beaux produits, retrouvez sur [notre site](#) des conseils pour diminuer l'odeur à la cuisson ou les préparer à la perfection !

Les **salades d'hiver** ferment la danse avec l'arrivée des **endives**, de la mâche, la frisée et la scarole.

Les **fruits d'automne** sont également toujours largement présents. Le **raisin** rosé, noir et blanc, est particulièrement juteux et sucré cette année. Les **châtaignes**, **noix** et **noisettes** ne sont pas davantage prêtes à céder leur place, pour le plus grand bonheur des consommateurs. Quant aux **pommes** et **poires**, elles affichent des volumes proches de la normale. Les oranges d'hiver arrivent également en ce début novembre.

Si la **clémentine** d'Espagne a déjà fait son apparition assez tôt dans les rayons, la production Corse rejoint maintenant les productions des autres zones du bassin méditerranéen, là aussi dans des volumes et calibres quasiment normaux, en dépit des aléas climatiques de l'été. Enfin, il faut noter le relai de l'hémisphère sud avec l'arrivée du **kiwi** sur le territoire métropolitain qui nous apporte une touche de fraîcheur bienvenue.

#### Citrouille, potimarron, potiron ... « Who's Who ? »

Ces légumes souvent appelés « les anciens » ou « les oubliés » font leur grand retour sur nos étals depuis quelques années ! Mais pourquoi sont-ils appelés ainsi ?

Les courges étaient bien connues des Romains qui s'en servaient comme récipient... Avec l'élargissement de l'accès aux fruits et légumes frais, leur présence dans nos cuisines a peu à peu disparu, au profit d'autres variétés. Heureusement, les modes de consommation évoluant, les citrouilles, potimarrons et potirons sont de retour pour notre plus grand plaisir !

Parmi les cucurbitacées, ces trois-là se ressemblent beaucoup. Il existe cependant un moyen très simple de les reconnaître : **leur taille**. En effet, la citrouille est la plus grosse des trois, le potimarron le plus petit, quand le potiron occupe la position intermédiaire. Notons qu'à l'inverse de leur taille, c'est le potimarron qui a le goût le plus prononcé, et la citrouille celui le moins affirmé des trois. Pour tout savoir sur les courges, n'hésitez pas à consulter [notre site](#).

S'ajoute à cette liste non-exhaustive de légumes anciens les carottes de couleur, rutabagas, topinambours et autres navets jaunes et panais.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?



#### DÉCRYPTAGE



#### Consommation locale et circuits courts

Sous l'influence conjuguée d'une perception des citoyens, d'enjeux économiques et durables, les tendances au « consommer local » et aux « circuits courts » sont aujourd'hui solidement ancrées dans notre société et nos habitudes de consommation. Et pourtant les notions de « proximité », de « local », de « circuits courts » ou de « vente directe » recouvrent des réalités bien différentes, synonymes de réglementations, d'avantages et de contraintes pour les professionnels de la filière... et souvent confuses dans l'esprit des consommateurs ! Interfel vous propose quelques éléments de réponse.

Ces deux tendances suivent une même logique : **renforcer la proximité** entre producteurs et consommateurs en réduisant les différentes sortes de distanciation qui les séparent.

Ainsi, **la notion de circuits courts** met l'accent sur la **dimension relationnelle**, en limitant à un seul le nombre d'intermédiaires entre le producteur et le consommateur, tandis que la notion de consommation « **locale** » implique une proximité géographique pouvant varier de 50... à plus de 250 km !

Là est bien le problème. Ces notions demeurent relativement floues, et ce malgré les textes qui se superposent pour les déterminer, tant au niveau européen que français. Pour définir le « **consommer local** » des limites géographiques claires de types régionales devraient s'imposer en faisant évoluer le code de la commande publique que les auteurs des lois devraient. De même, la harmonisation européenne de la notion de « **circuit court** » devrait être opérée... ce qui n'est pas vraiment le cas.

Dès lors, plusieurs professionnels de la filière fruits et légumes peuvent participer aux chaînes d'approvisionnement des « produits locaux » dans un périmètre géographique resserré, tandis que les « circuits courts » autorisent l'intervention d'un acteur économique supplémentaire à la vente directe, et ce sans restriction kilométrique.

Pour en savoir plus : consultez les résultats de l'étude *Porter à connaissance : proximité, local, approvisionnements directs*, circuits courts, bientôt en ligne sur le site d'Interfel (Étude Cabinet Ceresco – Octobre 2022).



**Pour vous repérer chaque semaine dans vos achats et bénéficier des meilleurs produits de saison aux meilleurs prix, le panier malin concocté par nos spécialistes maison et accompagné des recettes validées par nos chefs et diététicien(ne)s est disponible sur les réseaux sociaux des fruits et légumes frais (Instagram et Facebook) et sur le site [fruitsetlegumesfrais.com](http://fruitsetlegumesfrais.com) !**

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



S'inscrire à la médiathèque