

# LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

C'EST JAMAIS TROP

## Flash info

### DES REPAS DE FÊTES SOUS LE SIGNE DE LA GOURMANDISE ET DU GOÛT !

DÉCEMBRE 2022

À l'approche des fêtes de fin d'année, nombreux sont celles et ceux qui commencent à réfléchir aux menus qui raviront les papilles de tous leurs proches. La grande diversité de fruits et légumes disponibles en ce moment permettra à chacun de trouver recette à son goût !

Mieux : osez, bousculez les codes et étonnez vos convives avec un choix audacieux ! On vous dit tout.



#### EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

#### Des saveurs marquées pour des fêtes hautes en couleur !

Les fruits et légumes de saison, riches en goût, sont un atout précieux pour séduire les palais, des plus jeunes aux plus expérimentés ! Leurs saveurs, parfois inattendues sur nos tables de fêtes, offrent un large champ des possibles en termes de recettes.

Parmi les légumes présents dans nos rayons, on retrouve toujours les **potimarrons** et **butternut**. Cuisinés en potage par exemple, ils aideront chacune et chacun à affronter la baisse des températures.

**Carottes**, **navets** et **patates douces** offrent aux plats de saison un accompagnement parfait, qu'il s'agisse de viande blanche, de viande rouge ou d'une recette végétarienne. Les manières de les cuisiner sont pléthoriques, nul doute que chacun a son avis sur la question !

**Mâches** et **endives** constituent quant à elles deux alternatives des plus intéressantes pour réaliser des salades festives et savoureuses.

Les **échalotes**, arrivées en nombre sur nos étals, fournissent l'élément indispensable à tout assaisonnement digne de ce nom.

Du côté des fruits, la **poire**, star de la saison, est toujours présente ! Le **kiwi** est également disponible sur nos étals, ravira vos papilles et ajoutera de la couleur à vos plats de fêtes.

Les **citrons** et **clémentines** tiennent, quant à eux le haut du pavé, malgré la sécheresse estivale qui a considérablement impacté la récolte espagnole.

Les fruits exotiques sont eux aussi bien présents ! Parmi eux, **ananas Victoria**, **mangues** et **litchis** apportent une touche de pep's aux traditionnels menus de fêtes. A l'instar de ce **merveilleux carpaccio « rainbow » de fruits exotiques**, ils apportent fraîcheur et légèreté à un repas qui en manque bien souvent ! Succès incontesté... D'après le panel consommateurs Kantar, les agrumes et exotiques<sup>2</sup> représentent en moyenne 54% des volumes d'achats de fruits frais par an. Sur le mois de décembre, ce taux s'élève à 72% (moyenne 2019-21)<sup>1</sup>.

Enfin, d'autres produits exotiques tels que les **kumquats**, **limes**, **chayotes** et **caramboles** peuvent se révéler de précieux alliés pour magnifier vos cocktails et vos assiettes.

Envie de changer des classiques pour les fêtes ?  
Twistez vos recettes en trouvant l'inspiration [ici](#) !

<sup>1</sup> : sur les achats des ménages français pour une consommation à domicile, d'après le panel consommateurs Kantar.

<sup>2</sup> : dont banane

#### La coloration des agrumes, un indicateur trompeur

La coloration des fruits dépend de l'écart des températures entre le jour et la nuit, et les agrumes n'échappent pas à la règle !

Ils acquièrent leur couleur à la faveur de la baisse des températures : c'est la dégradation des chlorophylles, responsables de la couleur verte de l'épiderme, qui laisse apparaître les pigments jaunes et orangés (caroténoïdes) caractéristiques de l'agrumes.

La couleur externe des agrumes n'a cependant pas de relation directe avec leur état de maturité interne (teneur en sucre, acidité et pourcentage de jus), elle dépend surtout des climats et des variétés. Ainsi, « le petit cul vert » de la clémentine n'est pas signe d'un manque de maturité, mais des vestiges avant sa coloration.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?



#### DÉCRYPTAGE



#### Zoom sur les signes de qualité et la certification environnementale

AOP, AOC, IGP, Label Rouge, AB... de nombreux fruits et légumes bénéficient d'un signe officiel certifiant leur qualité ou leur origine.

La valorisation des fruits et légumes passe aussi par la reconnaissance des meilleures conditions de culture dans les exploitations agricoles grâce à la certification environnementale. L'ensemble de ces distinctions témoigne de la richesse de notre patrimoine culinaire. Faisons le point sur leur signification :

##### - L'Appellation d'origine protégée (AOP) :

signe européen désignant un produit dont toutes les étapes de production sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même aire géographique, donnant ses caractéristiques au produit.

##### - L'Appellation d'origine contrôlée (AOC) :

déclinaison nationale de l'AOP, elle constitue en général une étape vers cette dernière.

##### - L'Indication géographique protégée (IGP) :

signe reconnu à l'échelle internationale identifiant un produit agricole dont la qualité, la réputation, le savoir-faire ou d'autres caractéristiques sont liées à son origine géographique. Il existe aujourd'hui 29 IGP reconnues dans le secteur des fruits et légumes frais parmi lesquels : la mirabelle de Lorraine, le melon du Quercy, ou encore les clémentines de Corse.

##### - Le Label Rouge :

signe national désignant des produits qui, par leurs conditions de production ou de fabrication, ont un niveau de qualité supérieur par rapport aux autres produits similaires habituellement commercialisés. Il en existe 20 pour les fruits et légumes frais.

##### - Le label Agriculture Biologique (AB) :

signe renvoyant à un mode de production alliant pratiques environnementales optimales, respect de la biodiversité, préservation des ressources naturelles et bien-être animal.

##### - La Haute Valeur Environnementale (HVE) :

certification environnementale dont le cahier des charges porte sur l'ensemble de l'exploitation agricole. Ce dispositif public permet la valorisation de produits agricoles, transformés ou non, dont les modes de production sont plus particulièrement respectueux de l'environnement. La filière fruits et légumes est très investie dans son développement et se positionne parmi les trois premières filières qui comptent le plus d'exploitations certifiées (avec la viticulture et les grandes cultures).



**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) !**

#### À PROPOS :

Créée en 1976, Interfel rassemble l'ensemble des métiers de la filière fruits et légumes frais. Toutes les fonctions sont représentées : production, coopération, expédition, importation, exportation, commerce de gros, distribution (grandes surfaces, commerces spécialisés et restauration collective). Organisme de droit et d'initiative privés, Interfel est reconnue association interprofessionnelle nationale agricole par le droit rural français, ainsi que par l'Union européenne depuis le 21 novembre 1996 dans le cadre de l'Organisation commune de marché (OCM) européenne.

[www.interfel.com](http://www.interfel.com) / [www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

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



S'inscrire à la médiathèque

Agence Øconnection  
interfel@oconnection.fr  
Anne-Marie Boyault – 06 89 28 42 29  
Julia Philippe-Brutin – 06 03 63 06 03  
Maëlle Driencourt – 06 38 64 78 94

Interfel  
Jeanne Laviersin - [j.laviersin@interfel.com](mailto:j.laviersin@interfel.com)  
06 15 85 73 73  
Victoire Genest - [v.genest@interfel.com](mailto:v.genest@interfel.com)  
06 15 52 15 08