

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS C'EST JAMAIS TROP

Flash info

COMMENCER L'ANNÉE DU BON PIED AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS !

JANVIER 2023

Alors qu'une nouvelle année débute, pourquoi ne pas commencer par tourner la page des excès (ô combien agréables et gourmands) qui accompagnent souvent les repas des fêtes de fin d'année ? Les fruits et légumes frais sont nos meilleurs alliés pour reprendre une alimentation saine et équilibrée... mais toujours savoureuse !



EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

Un shaker de légèreté et d'énergie pour débiter l'année sur les chapeaux de roues !

Les fruits et légumes frais sont la clé du succès pour la reprise d'un régime alimentaire plus équilibré après les fêtes : le mois de janvier est l'occasion de faire le plein de **poireaux**, **navets** et de **choux** pour se régaler sans excès.

Le **fenouil**, les **endives** blanches ou rouges et les **carottes**, autres incontournables de la saison, sont également présents sur nos étals pour compléter nos recettes gourmandes, en entrée comme en accompagnement.

A noter que le mois de janvier est le plus gros mois de commercialisation pour les endives et les poireaux, représentant environ 15% des volumes commercialisés totaux sur l'année pour chacun de ces 2 produits¹.

Les fruits ne sont pas en reste en ce premier mois de l'année. Les nombreuses variétés disponibles de **pommes** et de **poires** ainsi que les **kiwis** verts et jaunes demeurent les valeurs sûres de saison.

Pour les amateurs de saveurs exotiques et de fruits tropicaux, l'**ananas** confère aux desserts une dose d'évasion et de légèreté ! Les autres petits fruits exotiques, **litchis**, **limes** et **mangues** en tête sont toujours bien présents. La **noix** (sèche) est également disponible pour accompagner les recettes sucrées et salées.

Enfin, pour faire le plein de vitamines, **oranges** et **pomelos** représentent dignement la famille des agrumes. La gamme des petits agrumes va s'enrichir de multiples variétés avec l'arrivée des **mandarines** tardives.

Envie de retrouver toutes nos astuces pour un mois de **janvier vitaminé** ? Rendez-vous sur le [site des fruits et légumes frais](#).

¹Source Ciffl, moyenne 18-20

On ne consomme pas du pamplemousse... mais du pomelo !

Le « pamplemousse » que nous consommons le plus communément en France est en fait ... du pomelo ! De son nom scientifique *Citrus Paradisi*, il est le fruit d'un hybride naturel de *Citrus Maxima* (le « véritable » pamplemoussier) et de *Citrus Sinensis* (un oranger). Celui que l'on nomme donc abusivement « pamplemousse » est unanimement apprécié pour sa texture juteuse.

Le pomelo se décline en plusieurs variétés, à la fine écorce jaune ou rosée, au goût plus ou moins amer, plus ou moins acide. Les variétés à pulpe blanche se distinguent par leur amertume plus marquée, héritée du pamplemousse « originel », tandis que les variétés roses sont plus sucrées, à l'image des orangers. Quelles que soient ses préférences, il y en a pour tous les goûts !

Avec le pomelo, optez pour un début d'année vitaminé !

LE SAVIEZ-VOUS ?



DÉCRYPTAGE



2022 : l'année de tous les défis pour la filière !

Si le mot résilience est sur toutes les lèvres aujourd'hui, les professionnels de la filière des fruits et légumes frais en sont, eux-aussi, un bel exemple. En effet, en 2022 ils ont dû affronter tour à tour : le gel, la sécheresse et les conséquences de la guerre en Ukraine. Ces phénomènes n'ont épargné aucune culture, aucune région. 2022, année la plus chaude jamais enregistrée sur le pays depuis le début des relevés en 1900, a ainsi battu de nouveaux records de chaleurs et de sécheresse comparables à ceux de 1976 et de 2003 au plus fort de l'été.

Ces femmes et ces hommes qui travaillent au quotidien pour nourrir les Français ont dû faire preuve d'un courage admirable et d'un professionnalisme d'un engagement sans faille.

Outre les producteurs, les autres acteurs de la filière ont également fait face à l'adversité. Toutefois, la

grande diversité des produits de la gamme des fruits et légumes frais (avec plus de 80 espèces présentes sur le marché), ont permis aux Français de limiter, en l'arbitrant, la hausse du prix moyen payé à l'achat de leur panier de fruits et légumes frais : +1% en un an² !

Cette stratégie de filière a également permis de contenir la baisse des achats en volume, alors que l'ensemble des produits frais traditionnels subit un recul plus marqué dans un contexte globalement inflationniste.

Une agilité à conserver en 2023 alors que le « plan de souveraineté fruits et légumes » qui sera annoncé en cours d'année devrait faciliter la transition écologique de la filière et permettre l'adaptation au changement climatique sur ces produits très météo-sensibles, afin qu'ils demeurent en bonne place dans nos paniers !

² Panel de consommateurs Kantar – arrêté à novembre 2022



Pour vous repérer chaque semaine dans vos achats et bénéficier des meilleurs produits disponibles 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 des fruitsetlegumesfrais.com !

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



S'inscrire à la médiathèque

À propos d'Interfel :

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) unique.

www.interfel.com / www.lesfruitsetlegumesfrais.com

Agence 0connection
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 Laversin - j.laversin@interfel.com
06 15 85 73 73
Victoire Genest - v.genest@interfel.com
06 15 52 15 08