

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

C'EST JAMAIS TROP

Flash info

LES FRUITS ET LÉGUMES AU CŒUR DE L'HIVER : DES AMIS QUI VOUS VEULENT DU BIEN !

FÉVRIER 2023

Alors que l'hiver se fait plus rigoureux, les fruits et légumes frais sont un parfait remède anti-morosité. De la chaleur réconfortante des soupes de saison au fumet gourmand d'un plat qui mijote, ils nous offrent une explosion de couleurs et de saveurs plus que bienvenue.

Attardons-nous d'ailleurs sur l'une des « stars » du moment : l'endive.

Enfin, intéressons-nous à la question de l'auto-alimentation sur laquelle s'engage Interfel, un véritable enjeu de souveraineté nationale.



EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

Une offre de saison variée et savoureuse

Au cœur de l'hiver, tous les légumes du moment répondent à l'appel !

Il en est ainsi de la **carotte** de toutes les couleurs, du **chou** ou encore des **endives**. Ce trio, emblématique de la saison, est présent en quantité.

Le **poireau**, bien que disponible presque toute l'année, connaît actuellement sa pleine saison.

Tous se cuisinent de multiples façons et se fondent à merveille dans le panel des recettes hivernales : **soupes, tourtes, plats en sauce...** il y en a pour tous les goûts !

Le **fenouil**, avec sa petite saveur anisée, vous permettra d'apporter une touche d'originalité à vos plats.

La saison hivernale propose un assortiment de fruits pour faire le plein de couleurs. Aux côtés des traditionnelles **pommes, poires et noix**, on retrouve le **kiwi**, des agrumes tels que l'**orange**, les **mandarines tardives** ou le **citron**, ou encore des fruits exotiques comme l'**ananas** et l'**avocat**. Nos étals ne désempissent pas, pour le plaisir des yeux et des papilles.

Et si vous êtes à la recherche d'idées recettes, on vous donne quelques idées par [ici](#).

L'endive sous toutes les coutures

Disponible en quantités d'octobre à février, l'endive est une incontournable de la saison hivernale ! Et pour cause, crue ou cuite, elle offre une grande diversité de préparations et de dégustations. Pas étonnant donc qu'elle figure en bonne place dans le Top 10 des légumes les plus consommés : 75% des Français en achètent au moins une fois par an !

L'endive a été découverte par hasard par un jardinier belge qui, pour économiser un peu d'impôt, décide de dissimuler des pieds de chicorée dans sa cave. Quelques semaines plus tard, des bourgeons blancs comestibles étaient apparus ! L'endive que nous consommons est donc le bourgeon de sa racine, et appartient, avec les salades frisées et les scaroles, à la famille des chicorées. Grâce à des procédés d'innovation, nous pouvons retrouver différents produits dans la gamme endive sur nos étals.

L'ENDIVE BLANCHE

Gamme la plus connue, reconnaissable entre mille avec son teint diaphane et le bout jauni de ses feuilles si caractéristique, elle est la plus répandue et répond aux noms de *chicorée de Witloof* ou chicorée de Bruxelles.



Endive à feuille dentelée

LES JEUNES POUSSES :

Issue d'une lignée d'endive blanche et une barbe de capucin. Cette chicorée à forcer se caractérise par ses feuilles dentelées, fines et allongées.

Fidèles à l'adage « pour vivre heureux, vivons cachés », les endives ne supportent pas trop la luminosité. Une donnée essentielle si l'on souhaite les conserver quelques temps après achat !

Les endives aujourd'hui disponibles sur nos étals sont globalement moins amères qu'il y a quelques années, une évolution sur laquelle ont travaillé les professionnels de la filière afin de répondre aux goûts des consommateurs. Grâce à leur implication et leur engagement, la France peut se féliciter d'en être, et de loin, le premier producteur européen.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Endives blanches et rouges

L'ENDIVE ROUGE

Issue d'un croisement entre une lignée d'endive blanche et une chicorée de Vérone (originale d'Italie - *Cichorium intybus* L., salade de plein champ), l'endive rouge évoque les teintes rouges et blanches de ses feuilles, héritage direct de son ascendance italienne. Commercialisée depuis plusieurs années en France, elle est le fruit d'un travail de sélection conjoint de l'INRA et du Centre Technique Interprofessionnel des Fruits et Légumes (CTIFL) en partenariat avec les producteurs français.

CHICORÉE À FEUILLE DENTELÉE

Issue d'une lignée d'endive blanche et une barbe de capucin. Cette chicorée à forcer se caractérise par ses feuilles dentelées, fines et allongées.

ENDIGIA : CHICORÉE ROUGE À LARGE FEUILLE

Ces endives plus jeunes, comme leur nom l'indique, sont plus croquantes et plus sucrées.



DÉCRYPTAGE



Souveraineté nationale : les enjeux de l'auto-alimentation

Perte de compétitivité, balance commerciale de plus en plus déficitaire... en quelques années, la France est passée d'un taux d'auto approvisionnement de 70% à 50% en produits français selon l'étude menée par le CTIFL sur l'autonomie alimentaire, parue en octobre 2022. L'objectif de la filière aujourd'hui est de renverser cette tendance pour approcher les 60% et revenir ainsi au niveau de nos voisins européens. Pour ce faire, elle dispose de deux leviers :

- Renforcer l'accompagnement dans la recherche, la protection des cultures et les équipements pour réussir cette transition en produisant davantage (en diversité et en quantité de produits) sur le territoire national.

- Augmenter la consommation des Français pour d'une part développer la production et d'autre part répondre à un enjeu de santé publique. Seuls 32% des Français respectent les recommandations du PNNS de consommer 5 portions de fruits et légumes par jour.

Si la filière demeure favorable et ouverte aux échanges, elle n'en est pas moins convaincue que la sécurité alimentaire sur le territoire est plus que jamais un enjeu crucial !

Ces sujets font d'ailleurs parties intégrantes des enjeux de *plan de souveraineté des fruits et légumes* en cours d'alimentaire, qui sera annoncé dans quelques semaines par le ministre de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire.

AGENDA

Un rendez-vous incontournable !

Venez à la rencontre des professionnels de la filière des fruits et légumes frais à l'occasion de la 59e édition du Salon International de l'Agriculture,

DU 25 FÉVRIER AU 5 MARS
PARIS - PORTE DE VERSAILLES

[Les équipes d'Interfel vous accueillent Pavillon 2.2 Stand B017](#)
PROGRAMMATION*

Lundi 27 février – 8h30 : présentation du baromètre de confiance des fruits et légumes par Sandra Marie Directrice d'Etudes, institut CSA

Lundi 27 février – 17h00 : remise des prix du concours des Talents des fruits et légumes

Mercredi 1er mars – 8h30 : présentation de l'enquête d'opinion IFOP « *Les Français et leur consommation de fruits et légumes* », par Jérôme Fourquet

Jedi 2 mars de 9h30 à 12h30 : « *Alimentation durable* : Où en sont les Français ? *Quelles sont les clés de la réussite ?* »

*programmation sous réserve de modifications



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 Oconnection
interfel@oconnection.fr
Anne-Marie Boyault – 06 89 28 42 29
Julia Philippe-Brutin – 06 03 63 06 03
Maëlle Drienecourt – 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