

# LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

C'EST JAMAIS TROP

Flash info

## FRUITS ET LÉGUMES : EN MAI, « MANGE CE QU'IL TE PLAÎT »

MAI 2023

Le mois de mai, avec ses journées plus longues, ses températures plus douces et ses nombreux jours fériés, est le moment rêvé pour se retrouver, en famille ou entre amis.

Et si les rayons du soleil annoncent déjà l'été, les fruits et légumes présents sur nos tables donnent eux-aussi un avant-goût de la saison estivale !

Cependant, à l'heure où les Français font de plus en plus attention à leurs dépenses de consommation, penchons-nous brièvement sur la formation du prix des fruits et légumes frais, un critère de choix de plus en plus essentiel.



### EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

#### Des saveurs printanières... aux couleurs (déjà) estivales !

Élégante et raffinée, l'asperge en deux couleurs est LA star du moment, avec une grande diversité d'origines et de bassins de production : profitez-en !

Artichauts et radis, présents en nombre, offriront à vos apéritifs une note gustative complémentaire, colorée et savoureuse, particulièrement appréciée.

Marqueur incontestable des beaux jours, les crudités s'imposent progressivement dans nos rayons : concombres, salades et tomates apporteront fraîcheur et couleurs à vos plats.

Enfin, les délicieux légumes primeurs de nouvelle récolte pointeront tranquillement le bout de leur nez ce mois-ci.

Au rayon fruits, la fraise et les petits fruits rouges ainsi que le citron demeurent les « incontournables » du moment pour les amateurs de saveurs sucrées et acidulées : après tout pourquoi choisir ?

L'ananas, est également bien présent sur nos étals, à déguster nature ou cuisiné, en salade de fruits, en smoothie ou dans un cocktail. Le melon, en provenance des pays ensoleillés du bassin méditerranéen d'Espagne et du Maroc, fait son entrée sur nos étals.

Le mois de mai est aussi le temps des premières cerises. Enfin, les premiers abricots puis premières pêches prendront place doucement dans nos rayons dans le courant puis vers la fin du mois.

Cette fois, nul doute : les beaux jours approchent !

#### Asperge blanche, asperge verte : les deux faces d'une même pièce

Contrairement à une idée reçue, très largement répandue, l'asperge blanche (ou violette) et l'asperge verte ne constituent pas deux variétés différentes : il s'agit bien du même type d'asperges ... qui ont poussé différemment !

Si l'asperge blanche pousse dans une butte de terre, l'asperge verte quant à elle s'épanouit à l'air libre, hors de la motte de terre. Étonnant non ?

\* : Sources : AOP Asperge  
<https://asperges-de-france.fr/blanche-violette-verte/>

#### LE SAVIEZ-VOUS ?



#### DÉCRYPTAGE



#### Fixer le prix des fruits et légumes frais : on vous dit tout.

S'agissant de produits frais et périssables, les prix des fruits et légumes sont variables par nature, régulés par les prix en fonction de l'offre et de la demande pour des produits doublement météo sensibles comme les nôtres.

Particulièrement vulnérables aux aléas climatiques comme la sécheresse de l'an dernier et fortement impactés par de nombreux facteurs conjoncturels qui se sont renchérissés avec le conflit en Ukraine (tels que l'inflation ou encore la hausse du prix de l'énergie due à la guerre en Ukraine), le contexte actuel accentue l'impression de cherté.

À cette fragilité intrinsèque, s'ajoute le fait que les fruits et légumes nécessitent d'importants coûts de main d'œuvre, du champ à l'assiette, mobilisant un grand nombre de professionnels, des producteurs aux distributeurs.

Attention toutefois à ne pas noircir le tableau ! Il est encore possible de trouver des produits à un prix raisonnable. Voici trois conseils pour « consommer malin » :

- Acheter des produits de saison ;
- Comparer les prix et la qualité ;
- Varier les produits et lieux d'achats.

Et n'oubliez pas, le prix est presque toujours affiché au kilo, et non à la portion ! 1 kilo de pommes vous permettra par exemple en l'état de nourrir 5 personnes ou de faire un crumble ou une tarte pour plusieurs personnes.

À noter, qu'après un début d'année un peu tendu en termes de volumes (offre réduite suite à l'été 2022 et fin de campagne précoce en produits d'hiver), les quantités de produits s'étoffent avec l'arrivée des fruits et légumes de printemps (asperges, fraises, radis...). Les conditions météorologiques sont jusqu'alors assez favorables pour la floraison et mise à fruits des fruits d'été, la récolte s'annonce à ce stade sous de bons auspices.

Vous voilà prêts pour atteindre les recommandations du Programme National Nutrition Santé, de consommer 400 gr par jour de fruits et légumes tout en préservant votre budget.



Pour vous repérer chaque semaine dans vos achats et bénéficier des meilleurs produits disponibles aux meilleures 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](http://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, 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](http://www.interfel.com) / [www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

Agence 0connection  
[interfel@oconnection.fr](mailto: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](mailto:j.laversin@interfel.com)  
06 15 85 73 73  
Victoire Genest - [v.genest@interfel.com](mailto:v.genest@interfel.com)  
06 15 52 15 08