

# LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

C'EST JAMAIS TROP

Flash info

## POUVOIR D'ACHAT : FRUITS ET LÉGUMES FRAIS, RETOUR À DES PRIX DE SAISON

JUILLET 2023

Si les Français ont, autant que possible, gardé un « budget vacances » pour s'évader le temps d'une parenthèse estivale bien méritée, ils se montrent d'autant plus vigilants quant à leurs autres dépenses, notamment alimentaires... L'occasion de s'interroger sur le prix des fruits et légumes frais. Et cela tombe bien !

Eux-mêmes évocateurs des beaux jours par la diversité de leurs couleurs et leurs saveurs, les fruits et légumes d'été sont bien présents en volume et qualité cette année sur nos étals à des prix abordables.

Cette fois, c'est sûr, la période estivale est bien là. Arrêtons-nous quelques instants sur un légume discret, loin des « stars » de la saison : l'artichaut.



### ACTUALITÉ

#### Les fruits et légumes frais plutôt épargnés par la hausse des prix

Alors que l'inflation commence enfin à ralentir, les consommateurs ont le plaisir d'observer des baisses significatives sur les étiquettes en parcourant les rayons de leurs magasins. L'occasion de s'interroger sur la valeur des fruits et légumes frais et la fixation de leur prix.

Impactés par la vague inflationniste, les fruits et légumes frais ont vu leur prix augmenter comme l'ensemble des biens de consommation. Cette évolution s'explique entre autres par la hausse des coûts de production (de l'énergie notamment) et par les conséquences négatives de la sécheresse de l'an dernier sur ces cultures. Ajoutons que la filière des fruits et légumes frais est marquée par d'importants coûts de main d'œuvre aux différentes étapes de la filière, mobilisant un grand nombre de professionnels.

Notons toutefois que cette augmentation est restée contenue afin de garantir pour les fruits et légumes frais un prix à la portion « accessible », relativement préservé par rapport à celui de la moyenne des produits frais traditionnels. Il ne faut pas oublier que le prix des fruits et légumes est un prix au kilo (et non à la portion) ! Avec 800 gr à 1 kg de fruits et légumes, 2 personnes peuvent atteindre leurs 5 portions de fruits et légumes par jour ou cuisiner une recette pour 10 personnes (1 portion = 80 g).

### ASTUCE

Pour consommer des fruits et légumes frais au meilleur prix, n'hésitez pas à consulter chaque semaine le « panier malin » concocté par notre réseau de diététiciens. Ces menus ont l'avantage de respecter les recommandations du PNNS et de proposer une liste de fruits et légumes disponibles au bon prix et au bon moment. Une astuce disponible sur les réseaux sociaux des fruits et légumes frais ([Instagram](#) et [Facebook](#)) et sur le site des [fruitsetlegumesfrais.com](http://fruitsetlegumesfrais.com) !



### EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

#### Une diversité de saveurs aux couleurs de l'été

Côté légumes, **tomates** et **concombres** poursuivent sur leur lancée et seront disponibles en nombre tout l'été ! Les **légumes primeurs**, qui ont démarré leur campagne au printemps, devraient encore être bien présents en juillet, avec parmi eux notamment les **artichauts**, **carottes** et **poireaux**.

**Aubergines**, **poivrons** et **courgettes**, débarqués sur nos étals le mois dernier et précédant de peu l'été, continueront de donner à nos plats cette saveur provençale si gourmande. Quant aux **haricots verts**, ils viendront agrémenter nos salades, viandes et barbecues en cette saison estivale !

Côté fruits, les campagnes de récolte des fruits d'été démarrent cette année plus tardivement que l'an dernier. Les tout premiers fruits en provenance d'Espagne et de certaines zones du sud de la France sont arrivés sur nos étals avec un calibre plus petit que la normale.

Grâce aux pluies de juin, **abricots**, **pêches**, **nectarines** et **cerises** sont désormais présents sur nos étals avec de beaux calibres et des prix accessibles. La **prune** viendra les rejoindre très vite. De bons volumes sont au rendez-vous (proches de ceux de 2022), même si les conditions climatiques ont quelque peu réduit le disponible attendu. **Melons**, **pastèques** et **pomelos**, particulièrement prisés à la belle saison pour leurs vertus rafraîchissantes, démarrent fort et ne décevront pas les amateurs. Enfin, les **framboises**, à déguster fraîches, en pâtisserie ou en sorbet, viennent elles aussi parer nos étals de leur exquise teinte rouge-rosée.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

#### L'artichaut ou la « mère des drageons »

Comme toutes les plantes méditerranéennes qui s'épanouissent sous un climat doux, l'artichaut craint le froid. Ainsi, chaque année, lorsque la récolte touche à sa fin, il convient de protéger la souche en pliant et en rabattant l'ensemble des feuilles.

Dès le retour des beaux jours, parmi les nouveaux départs, le maraîcher sélectionne à la main une seule pousse appelée « drageon » (ou œilleton), cela s'appelle « drageonner ». Une fois replanté, chaque drageon produit un gros artichaut central appelé la « mère » et plusieurs autres plus petits, les « ailes ».

Il existe de nombreuses variétés d'artichauts de différentes tailles, que l'on peut cuisiner de bien des manières : à la vinaigrette, rôtis, poivrade, en gratin, farcis... Retrouvez toutes nos idées recettes sur notre [site](#) !



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](http://www.interfel.com) / [www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://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 Lavarsin - [j.lavarsin@interfel.com](mailto:j.lavarsin@interfel.com)  
06 15 85 73 73  
Victoire Genest - [v.genest@interfel.com](mailto:v.genest@interfel.com)  
06 15 52 15 08