

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

C'EST JAMAIS TROP

Flash info

FRUITS ET LÉGUMES FRAIS : UN ÉTÉ MARQUÉ PAR DE BEAUX VOLUMES... POUR UNE ALIMENTATION SAINTE ET PLEINE DE PLAISIR À LA PORTÉE DE TOUS !

AOÛT 2023

En pleine période estivale, alors que les fruits et légumes sont disponibles en quantité et en qualité, à des prix attractifs certains peinent à trouver preneur... alors la filière se mobilise ! Quand été rime avec chaleur, les fruits et légumes contribuent à notre hydratation : retrouvez le Top 10 des fruits et légumes les plus riches en eau.

Enfin, nous ferons le point sur l'offre présente actuellement sur nos étals, en accordant une attention toute particulière à l'une des « stars » de l'été : le melon.



EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

Des fruits et légumes frais présents en nombre : consommons de saison !

Au cœur de la saison estivale, marquée dans certaines régions par des records de chaleur, bon nombre de fruits et légumes de saison sont désormais présents sur nos étals, en quantité, en qualité et à des prix accessibles. Pourtant, la consommation de fruits ne s'emballe pas et certains producteurs peinent à vendre leur récolte...

Face à cette situation, Interfel a décidé d'interpeler l'opinion et l'invite à manifester son soutien à la filière en consommant les fruits et légumes d'été : c'est le bon moment !

Côté légumes, les **tomates**, notamment les **tomates grappes et rondes**, et les **concombres**, sont confortablement installés sur nos étals depuis plusieurs mois déjà, ils se distingueront par leurs volumes remarquables en ce début du mois d'août.

Quant aux **aubergines**, **courgettes** et **poivrons**, ils continueront de se décliner en une palette infinie de recettes tout au long de la saison estivale !

Côté fruits, **melons** et **pastèques**, toujours présents sur nos étals, continueront de vous rafraîchir durant le reste de l'été. Parmi les nombreux autres fruits de saison, **pêches**, **nectarines** et **abricots** sont particulièrement présents cette année.

Enfin, les **framboises** renforcent la palette de diversité pour varier les plaisirs. De nouveaux venus viendront enrichir la diversité de l'offre déjà disponible tels que : les **prunes** et les **poires d'été** dès le début du mois, ou encore le **raisin** à partir de la mi-août.

ASTUCE

Adoptez le bon réflexe : consommer les produits de saison est le meilleur moyen de s'assurer une alimentation saine au meilleur prix !

ACTUALITÉ

Le melon, fruit d'été par excellence.



Si les fruits et légumes frais sont par nature des produits météo-sensibles, le melon l'est tout particulièrement... tant en ce qui concerne sa production que sa consommation ! En effet, selon une récente étude du **CTIFL**, la demande pour ce produit est intrinsèquement liée au temps, bien plus que pour d'autres fruits.

Composé à 84% d'eau (cf **Aprifel**), il fait pleinement partie de l'imaginaire estival ! Son parfum, reconnaissable entre tous, est un critère de choix prépondérant, gage de qualité et de maturité pour les consommateurs (source CTIFL). Ainsi, bien que le melon soit présent en rayons sur une période assez longue, 75% des achats sont concentrés sur les mois de juin-juillet-août.

Le melon se conjugue à l'infini !
RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES

LE SAVIEZ-VOUS ?

Des envies dictées par nos besoins...

Notre corps est un organisme climato-dépendant. Ainsi, l'hydratation est primordiale pour notre organisme, notamment lors des chaudes journées d'été. De ce besoin vient notre envie de boire bien sûr, mais aussi de consommer des fruits et légumes frais réputés pour leur forte teneur en eau tels que les tomates, les concombres, les pêches ou encore les pastèques, pour ne citer qu'eux... Parfait pour rester hydraté tout l'été.

De même, quand l'hiver arrive, nos envies nous dirigent davantage vers des soupes et des plats mijotés, parfaits pour se réchauffer. Pour vous aider à rester bien hydratés tout l'été, l'Agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes vous a préparé un **Top 10 des fruits et légumes les plus riches en eau !**



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.lesfruitssetlegumesfrais.com