

LES FRUITS ET Légumes Frais

C'EST JAMAIS TROP

Flash info

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS : L'AUTOMNE L'ALLIÉ DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

OCTOBRE 2023

En octobre, l'arrivée de l'automne nous en fait voir de toutes les couleurs !
L'occasion de passer en revue les fruits et légumes à retrouver sur nos étals et d'apporter
tous les éclairages sur la différence entre châtaignes et marrons.



EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS



En ce moment sur vos étals : Place aux saveurs colorées de l'automne !

Qui dit automne... dit courges ! **Potiron, potimarron et butternut** sont de retour pour le plus grand bonheur de leurs amateurs. Bien que ces trois cucurbitacées se ressemblent beaucoup, il existe tout de même un moyen très simple de les reconnaître : leur taille ! En effet, la **citrouille** est la plus grosse des trois, le potimarron le plus petit, quand le potiron occupe la position intermédiaire. Notons que les apparences sont trompeuses : si le **potimarron** est le plus petit des trois, c'est chez lui que l'on trouve le goût le plus prononcé ; à l'inverse, la **citrouille** a celui le moins affirmé des trois. Pour tout savoir sur les courges, n'hésitez pas à consulter notre [site](#).

Côté légumes, la **carotte**, le **poireau**, le **chou-fleur** et l'**artichaut** sont présents sur nos étals et les **endives** commencent à pointer le bout de leur nez. Pour varier les plaisirs, les **oignons** et les **champignons** sont là ! Quant à la **patate douce**, elle vient accompagner nos repas en gratin, soupe ou frites.

Côté fruits, les incontournables de l'automne restent la **pomme** et la **poire**. À déguster seules, elles peuvent aussi être cuisinées en cake ou tarte et encore être associées à la **noix** pour encore plus de gourmandise et de réconfort. Autre star du moment, le **raisin** bien sûr ! Tout comme le **coing** et la **figue**. La **clémentine** arrive gentiment, pour un coup de peps vitaminé !

Enfin, célébrons l'arrivée de la **châtaigne fraîche** pour marquer le début de l'automne et sublimer vos apéros, dîner et déjeuner.



DÉCRYPTAGE



Châtaigne ou marron, le dilemme de l'automne !

Le mois d'octobre signe l'installation de l'automne en douceur, avec ses couleurs chatoyantes et les incontournables châtaignes et marrons. Mais comment les distinguer ?

La **châtaigne** est le fruit du châtaigner et nous la retrouvons sur **nos étals d'octobre à décembre**. Au moment de la récolte, elle **se trouve dans une bogue, couverte de nombreux picots, qui contient plusieurs fruits reliés par une petite queue, appelée « torche »**.

Le **marron d'Inde**, quant à lui, est une graine du marronnier d'Inde. Le marron d'Inde se trouve également dans une bogue avec picots plus clairsemés et il est **seul dans la bogue, contrairement à la châtaigne**. Il est donc rond et n'a pas de torche. Nous trouvons les marronniers d'Inde partout en France. De quoi se remémorer les souvenirs d'enfance de batailles de marrons ! **Attention, les marrons d'Inde ne sont pas comestibles.**

Mais alors, la crème de marron, est-elle de la crème de marron d'Inde ou de châtaigne ?

C'est là toute la subtilité ! La crème de marron, marrons grillés ou encore la dinde au marron, sont bien préparés à base de marrons ! Mais pas des marrons d'Inde. Il s'agit d'une **variété de châtaigne appelée « marron »**. Ce marron se mange, tout comme les autres variétés de châtaignes.

La châtaigne accompagnera vos apéros, viandes, soupe, crème...

[RETROUVEZ LES RECETTES](#)



Pour vous repérer chaque semaine dans vos achats et bénéficier des meilleurs produits disponibles aux meilleurs prix, vous trouverez sur jamaistropheconome.fr la liste des fruits et légumes frais du moment, accompagnée d'un menu concocté par nos spécialistes maison. Des recettes validées par nos chefs et diététicien(ne)s à retrouver également 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). Organisation 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