

LES FRUITS ET Légumes Frais C'EST JAMAIS TROP

Flash info

AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES, APPORTEZ SAVEUR ET EXOTISME À VOS MENUS DE FÊTES !

DÉCEMBRE 2023

Qui dit décembre, dit fêtes de fin d'année... si convivialité et partage sont au menu, c'est toujours avec les fruits et légumes frais ! Les légumes anciens viennent décorer vos assiettes festives et les fruits exotiques sont plébiscités pour apporter ce grain de folie particulièrement bienvenu à nos plats.

*Ça tombe bien, car on a des choses à vous apprendre à leur sujet :
grâce à ces anecdotes vous allez « scotcher » vos invités.*



ACTUALITÉ

Les fruits exotiques, stars des fêtes de fin d'année

Au mois de décembre, les fruits exotiques ont la part belle sur les tables des fêtes. En effet, 73%¹ des fruits frais consommés en décembre sont des agrumes (45%) et des fruits exotiques (28%). Alors place à l'ananas et à la mangue, aux notes acidulées de la carambole et du citron vert, à la douceur du kaki et de la noix de coco... Sans oublier le fruit de la passion, la grenade, l'anone, la papaye ou encore le litchi. On vous donne quelques idées de recettes pour les fêtes, [ici](#).

¹ Source Kantar (toutes origines, gammes, conditionnements, circuits confondus pour une consommation à domicile), indicateurs clés achats - données annuelles - moyenne 2020 - 22.

EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

Si au rayon fruits l'exotisme est de rigueur, côté légumes, les produits d'autrefois sont en vogue

Un peu tombés dans l'oubli pendant un moment, les légumes anciens font aujourd'hui l'objet d'un véritable retour en grâce. À l'instar des panais et des topinambours qui sont consommés par respectivement 14,4% et 6,4% des ménages en France... Et pourquoi ne pas oser le cerfeuil tubéreux, qui était le potage préféré de Louis XIV ? Il ravira vos papilles et apportera une touche d'originalité à vos recettes !

Les courges, carottes et navets, disponibles en quantité, accompagneront également merveilleusement vos plats. Les endives et le fenouil, au goût si marqué, peuvent être aussi des alternatives particulièrement intéressantes pour une touche de fraîcheur et de légèreté dans vos plats de fêtes.

Et si vous cherchez une alternative à la pomme de terre, la patate douce, légume particulièrement savoureux, devrait remporter tous les suffrages auprès de vos convives.

Aux côtés des légumes, nous avons aussi de nombreux fruits en vogue à cette saison des fêtes, avec sur les étals, les clémentines, ananas et mangues. Le litchi sera bien présent cette année en ce mois de décembre, accompagné par le kaki.

Les plus petits fruits exotiques seront également de la partie avec la goyave, la noix de coco, le fruit de la passion, la grenade, le physalis et la carambole pour une décoration gourmande. Enfin le citron vert viendra agrémenter les cocktails, desserts ou assaisonnements de vos repas de fêtes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les fruits exotiques ont plus d'un tour dans leur sac

La culture de la mangue a 4 000 ans

Fruit tropical le plus consommé au monde après la banane, la mangue ne date pas d'hier... les Indiens la cultivent depuis quatre millénaires ! Et pour cause, le manguier est un véritable champion : doté d'une longévité remarquable - 400 ans -, il peut donner plus de 900 kg de mangues savoureuses en une seule saison.



Quel est le point commun entre la fleur de pitaya ... et une chauve-souris ?

Pour donner de succulents fruits du dragon la fleur de pitaya, doit être fécondée par... une chauve-souris ! Cette plante originaire d'Amérique centrale se caractérise par une pollinisation des plus originales : de grosses fleurs blanches s'ouvrent sur le cactus durant la nuit et libèrent un doux parfum de vanille attirant une espèce endémique de chauve-souris. Une fois rassasié, l'animal emporte bien involontairement un peu de pollen avec lui, dans sa fourrure. En retombant sur d'autres fleurs, elles sont alors fécondées.



Envie de découvrir d'autres informations insolites sur les fruits exotiques ?

<https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/bien-manger/cuisinez-en-toute-occasion/8-infos-etonnantes-sur-les-fruits-exotiques>

LE TRUC EN + !

Des recettes qui n'attendent que vous !

En panne d'inspiration ? En recherche de nouveaux visuels pour accompagner vos articles ?

INTERFEL pense à vous.

Retrouvez plus de 1 600 recettes à base de fruits et légumes frais sur le site [lesfruitsetlegumesfrais.com](https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com). Vous pouvez également disposer gratuitement des visuels HD de nos recettes, directement disponibles depuis notre [médiathèque](#).

À TOUTES ET À TOUS, INTERFEL VOUS SOUHAITE DE MERVEILLEUSES FÊTES DE FIN D'ANNÉE, AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS !



Pour vous repérer chaque semaine dans vos achats et bénéficier des meilleurs produits disponibles aux meilleurs prix, vous trouverez sur [jamaistropconome.fr](https://www.jamaistropconome.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](https://www.lesfruitsetlegumesfrais.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 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 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 Driencourt - 06 38 64 78 94

Interfel

Victoire Genest - v.genest@interfel.com

06 15 52 15 08