

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

C'EST JAMAIS TROP

Flash info

SEPTEMBRE 2024

PROLONGEZ L'ÉTÉ AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS !

Alors que beaucoup reprennent le chemin du travail ou de l'école, prolongeons encore un peu les plaisirs de l'été avec des fruits et légumes frais, et accueillons tout en douceur le changement de saison avec les premières récoltes automnales. Propice aux nouvelles résolutions, la rentrée sera aussi l'occasion de maîtriser son budget tout en se faisant plaisir avec les fruits et légumes frais. Pour ça, rendez-vous sur la page [JAMAISTROPECONOME !](#)

DES RECETTES ÉQUILIBRÉES SANS ÉPLUCHER VOS COMPTES

ACTUALITÉ

Réduire le gaspillage alimentaire en maîtrisant son budget : des initiatives à découvrir

Le 29 septembre prochain marquera la 4^e édition de la **Journée internationale de sensibilisation aux pertes et gaspillages de nourriture**, instaurée par l'Organisation des Nations Unies (ONU).

Parce que nous sommes tous concernés par la lutte contre les pertes et le gaspillage alimentaire, nous vous invitons à (re)découvrir **Jamais Trop Econome**, l'outil qu'il vous faut pour cuisiner tous les jours avec des fruits et légumes frais à prix accessible. Retrouvez chaque semaine de nouvelles suggestions de menus variés, réalisés à partir des produits phares du moment : vous pourrez y découvrir des recettes faciles, réalisables en quelques minutes avec un budget maîtrisé. Ces menus sont élaborés par des diététicien(ne)s, dans le respect des critères de disponibilité / saisonnalité des produits, prix et diversité des aliments, conformément aux recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

Retrouvez également sur www.lesfruitsetlegumesfrais.com de précieux **conseils et astuces** : comment conserver au mieux les fruits et légumes frais ? Comment consommer chaque partie du produit ? Comment recycler les restes ?

QUELQUES INITIATIVES DURABLES

Sur le terrain, les **comités régionaux d'Interfel** accompagnent les collectivités pour atteindre les objectifs fixés par les États Généraux de l'Alimentation en restauration collective, parmi lesquels la lutte contre le gaspillage, et soutiennent les actions du réseau des diététiciens d'Interfel, également engagé sur cette question.

Interlocuteur des pouvoirs publics, Interfel contribue à l'élaboration des textes de lois encadrant les fruits et légumes frais, à l'instar de la loi du 10 février 2020 relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire.

Enfin, via son **Club Innovation**, Interfel accompagne les mutations du secteur visant notamment à le rendre plus durable et responsable.

EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS...

Quand produits d'été et d'automne se rencontrent

Période de transition entre deux saisons, le mois de septembre se caractérise par une offre particulièrement variée de fruits et légumes, des derniers produits d'été aux premières récoltes de l'automne.

Côté fruits, certaines stars de l'été, telles que le **melon** et la **figue**, s'octroient un dernier tour de piste avant de tirer leur révérence. La **rhubarbe**, récoltée au cours de la période estivale, est présente en belles quantités. La récolte de la **prune** et du **raisin**, traits d'union entre deux saisons, bat son plein : les amateurs ne seront pas déçus. La récolte française de **pommes** s'annonce sous les meilleurs auspices qualitatifs dans un contexte de récolte moyenne à l'échelon européen. En revanche, en **poires**, si la récolte est d'un bon niveau pour les variétés d'été, l'offre sera plus allégée durant la période d'automne-hiver. La transition s'amorce également avec les **noisettes** qui vont rapidement être suivies des premières noix fraîches.

Enfin, le **kaki « Persimon »** espagnol arrivera sur nos étals avec de bons rendements et des produits de qualité. Il en est de même pour les **avocats** marocains, dont les premières variétés sont ramassées mi-septembre. Et, de plus faibles quantités depuis l'Espagne (sécheresse, manque d'irrigation) et du Sénégal (pluies importantes, vents chauds) sont à prévoir. De quoi satisfaire néanmoins les palais en quête d'exotisme !

Côté légumes, les aficionados de la ratatouille (**courgette**, **aubergine**, **poivron**) pourront encore savourer leur péché mignon ce mois-ci et la production méditerranéenne arrive !

De même, les amateurs de salades peuvent se rassurer, **tomates** et **laitues** d'été sont présentes. La récolte des **oignons** est en cours. Ils devraient présenter de bons volumes si le beau temps persiste après les fortes pluies enregistrées depuis le début de l'année. L'**ail** et l'**échalote** répondent également présents.

C'est la période idéale pour la cueillette des **cèpes** et autres champignons sylvestres qui viendront élargir la palette déjà bien fournie des incontournables **champignons cultivés**.

Enfin, la **betterave**, le **navet** et la **patate douce**, aux saveurs plus automnales, nous conduiront progressivement vers cette nouvelle saison haute en couleurs.

INSOLITE

Le navet sous toutes les coutures

Originare d'Europe de l'Est, cette racine gorgée d'eau au goût subtil si caractéristique confère une touche de délicatesse à de nombreux plats raffinés.

Qu'ils soient ronds, aplatis ou allongés, les navets arborent différentes couleurs : du blanc, blanc/violet au jaune, et jusqu'au noir (variété allongée).

Les variétés dites « de saison » récoltées en ce moment ont en commun leur forme bien arrondie. Ainsi, vous trouverez actuellement une offre de navets variée :

- Le navet de Norfolk et le Tokyo F1 se distinguent par leur blancheur !
- Le navet de Nancy, racine à collet violet, est apprécié pour sa chair fine.
- Le navet Boule d'Or quant à lui brille par sa teinte jaune pâle. Avec sa chair légèrement sucrée, il peut se cuisiner à la vapeur (tendre), au four (caramélisé) ou à la poêle (croustillant) et égayera vos assiettes !

ASTUCE ANTI-GASPILLAGE

Ne jetez pas les fanes du navet, elles se mangent également ! Vous pouvez les cuire comme des épinards ou les cuisiner sous forme de potage.

AUX FOURNEAUX !

Ce mois-ci, trois recettes de saison originales et faciles à exécuter :

Pour les plus gourmands :
LE CROQUÉ-MONSIEUR AUX CHAMPIGNONS, JAMBON ET EMMENTAL



LA RECETTE

Pour les plus « healthy », une recette végétarienne :
LE RISOTTO BROCOLIS ET CHAMPIGNONS



LA RECETTE

Pour les plus audacieux :
LE DAHL DE LENTILLES CORAIL À LA BETTERAVE !



LA RECETTE



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). 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.lesfruitsetlegumesfrais.com

Agence Oconnection
interfel@oconnection.fr

Anne-Marie Boyault – 06 89 28 42 29
Julia Philippe-Brutin – 06 03 63 06 03
Màëlle Driencourt – 06 38 64 78 94

Interfel

Victoire Genest - v.genest@interfel.com
06 15 52 15 08