

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

LE PRINTEMPS EST LÀ : LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS METTENT LES PETITS PLATS DANS LES GRANDS !

Le printemps prend ses quartiers, les journées rallongent, et les moments partagés se font plus nombreux. C'est l'occasion idéale pour se réunir autour de tartes, sucrées ou salées, et savourer pleinement les saveurs de cette saison... tout en se laissant embarquer par « Jamais trop tarte », la mini-série fraîche et pleine de surprises qui met les fruits et légumes à l'honneur !

ACTUALITÉ

JAMAIS TROP TARTE : UNE MINI-SÉRIE VITAMINÉE À DÉCOUVRIR SUR INSTAGRAM

Une nouvelle mini-série fait son apparition sur le compte Instagram [@lesfruitsetlegumesfrais](#). Intitulée Jamais Trop Tarte, elle prolonge avec humour et audace la campagne « Les fruits et légumes frais, c'est jamais trop », lancée en 2022.



Portée par une génération en quête de sens et adepte du second degré, cette mini-série vive et impertinente met en scène les fruits et légumes frais sous toutes leurs formes. En tartes, en bowls, à croquer... Ces ingrédients ne sont pas là pour décorer, mais pour nourrir les scènes, les échanges, les liens. À travers des situations du quotidien revisitées avec malice, ils deviennent les complices d'une aventure aussi originale qu'inattendue.

Avec « Jamais trop tarte », Interfel invite les Millennials à redécouvrir la simplicité et la créativité en cuisine. Une tarte, c'est facile à réaliser, s'adapte à toutes les envies et est idéale pour faire le plein de fraîcheur, sans jamais compromettre le goût. Une série engagée et pleine de légèreté, à retrouver sur le compte Instagram [@lesfruitsetlegumesfrais](#).

CONSO : EN CE MOMENT SUR LES ÉTALS

AVRIL FAIT LE PLEIN DE FRAÎCHEUR

Sur les marchés comme en magasin, le mois d'avril marque l'arrivée en force des produits printaniers. Les concombres s'installent en quantité, les tomates gagnent du terrain, et ensemble, ils annoncent le retour des salades colorées et des apéros pleins de fraîcheur.



La carotte reste de la partie, les radis pointent le bout de leur nez, l'oignon botte ajoute du croquant, et l'artichaut revient avec ses jolies feuilles.

Mais celle qui vole la vedette, c'est bien l'asperge. Blanche, verte, violette ou pourpre, elle est dans sa pleine saison et inspire aussi bien les chefs que les cuisiniers du quotidien. Quant à l'endive, elle joue les prolongations sans rien perdre de son croquant.

Du côté des fruits, la fraise fait une arrivée remarquée. Elle se fait plus visible chaque semaine grâce à la diversité des régions productrices, et apporte la première touche sucrée du printemps. Elle s'accorde parfaitement avec la rhubarbe, l'association incontournable des tartes de saison.

Les agrumes sont encore bien présents, tandis que mangues et ananas apportent une note exotique aux tablées. Pour finir, la pomme reste un grand classique, et le kiwi, toujours sur les étals, approche tranquillement de la fin de sa saison.

INSOLITE

L'ASPERGE, UNE TIGE PAS COMME LES AUTRES

Avant de finir dans l'assiette, l'asperge demande du temps : ses graines sont chouchoutées pendant 1 à 2 ans avant d'être replantée, et donner leurs premières tiges.



La **blanche** pousse dans une butte de 35 cm recouverte d'une bâche opaque. Elle ne voit jamais la lumière, ce qui lui donne sa couleur.



La **verte**, elle, grandit à l'air libre et tire sa couleur de la lumière.



La **pourpre**, elle suit le même développement que la verte, mais elle tient sa teinte intense d'une variété spécifique.



La **violette** reste aussi protégée, mais sa pointe profite du soleil quelques heures.



Céline Dupuydauby, Diététicienne

“

LE MOT DE LA DIET

« Les asperges doivent être consommées fraîches, idéalement dans les trois jours.

A choisir avec des tiges bien droites, lisses et fermes, un bourgeon à écailles serrées et un talon légèrement brillant et humide.

Les asperges vertes doivent être colorées sur les trois quarts de leur longueur. La plupart doivent être épluchées avec délicatesse avant cuisson, sauf les vertes qui peuvent être consommées crues.

Riches en vitamine B9 et source de vitamine C, elles se dégustent en entrée ou en garniture une fois cuites. »

”

Pour en savoir plus sur l'asperge, rendez-vous sur le site [lesfruitsetlegumesfrais](#).

AUX FOURNEAUX

TARTES ET LÉGUMES D'AVRIL : LE PRINTEMPS PASSE À TABLE !



TARTE COURGETTE-CHÈVRE

Croustillante à souhait, fondante juste ce qu'il faut. Un classique revisité qui fait toujours son effet.

À retrouver sur le [site](#)



FRIITTATA ASPERGES & COURGETTES

À enfourner ou à dorer à la poêle. Une recette express, légère et savoureuse, parfaite pour faire honneur aux légumes de saison.

À retrouver sur le [site](#)



TARTE AUX KIWIS

Fruitée, acidulée, rafraîchissante. Un dessert tout simple... et tout bon.

À retrouver sur le [site](#)

Chaque semaine, [jamaistropheconome.fr](#) propose la liste des fruits et légumes de saison et un menu malin pour cuisiner au fil des récoltes. Des recettes et des astuces à retrouver aussi sur [lesfruitsetlegumesfrais.com](#) et sur les réseaux sociaux.

[S'inscrire à la médiathèque](#)

À PROPOS

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

CONTACTS

Thomas Marko & Associés
interfel@tmarkoagency.com

Zoé Grcar – zoe.g@tmarkoagency.com
06 37 85 90 01

Margaux Le Foll – margaux.l@tmarkoagency.com
06 72 02 53 65

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

Elina Kadem – e.kadem@interfel.com
06 58 63 22 86