

## EN MAI, METS CE QU'IL TE PLAÎT... DANS TON ASSIETTE !

Avec les fruits et légumes frais, jouer avec les saveurs devient un jeu d'enfant. Fruits, légumes...et chocolat s'invitent dans des associations inattendues qui ouvrent la voie à des recettes pleines d'audace et de gourmandise.

De quoi surprendre et régaler les amateurs de cuisine inventive.

Pour célébrer cette créativité et mettre à l'honneur la diversité des fruits et légumes frais, le Foodtruck «Jamais Trop» reprend la route. Il sillonne la France tout l'été, en passant par les festivals incontournables de la saison.

À chaque étape : des recettes originales et une bonne dose d'inspiration pour twister les repas du quotidien.

### ACTUALITÉ

## LE FOODTRUCK "JAMAIS TROP" PREND LA ROUTE !

C'est officiel : la tournée du Foodtruck «Jamais Trop» démarre et sillonne les routes de France cet été. Au programme : des étapes dans de nombreux festivals pour célébrer les fruits et légumes frais sous toutes leurs formes !



**Du 6 au 8 juin**  
**Festival les petites folies**  
Rue de Berg ar Vic, Lampaul-Plouarzel



**Du 7 au 8 juin**  
**Marvelous Island Festival**  
Plage de Torcy, Torcy



**Du 25 au 29 juin**  
**Lyon Street Food Festival**  
12 Rue Gabriel Péri, La Mulotière



Pour connaître les dates et lieux de la tournée, rendez-vous sur le site [lesfruitsetlegumesfrais.com](http://lesfruitsetlegumesfrais.com).

### CONSO : EN CE MOMENT SUR LES ÉTALS

Entre récoltes printanières et premiers fruits d'été, mai signe la saison des retrouvailles. Après Pâques, les longs week-ends deviennent autant d'occasions de se réunir autour de généreuses tablées de fruits et légumes frais.



Côté légumes, la saison des tomates et des concombres se poursuit, apportant fraîcheur et variété à tous les repas, des entrées aux apéritifs, en passant par les pique-niques et les tartes salées. Les tomates cerises, parfaites à croquer font, elles aussi, leur grand retour. Le radis, rond ou rose, se croque à pleines dents sur les planches apéritives, tandis que les artichauts – blancs, petits violets, Macau, Calicot ou Camus – inspirent de nouvelles recettes gourmandes. Les poivrons, dans leurs teintes vives (vert, rouge, jaune, orange), illuminent les assiettes, et les asperges, encore en pleine saison jusqu'en juin, continuent d'ornez les menus printaniers. La blette, avec ses feuilles tendres et ses côtes croquantes, trouve naturellement sa place dans les gratins, omelettes, tourtes et tartes.

Côté fruits, la fraise reste la grande star du moment, avec ses variétés allongées ou rondes, apportant couleur, douceur et gourmandise aux moments de partage. La cerise pointe doucement le bout de son nez. La rhubarbe, au goût acidulé, vient réveiller les desserts de saison, tandis que la mangue, avec ses accents exotiques, apporte une touche de soleil aux étals de mai.

### INSOLITE

## FRUITS, LÉGUMES... ET CHOCOLAT : DES IDÉES FUTÉES POUR UN GOÛTER PLEIN DE SURPRISES



Et si on revisitait les classiques du goûter avec un ingrédient que petits et grands adorent : le chocolat ? Associé aux fruits ou même aux légumes au moment, il devient l'allié parfait de recettes aussi astucieuses que savoureuses. De quoi varier les plaisirs, limiter le gaspillage et cuisiner malin avec ce que l'on a déjà sous la main.

Fraises, poires, courgettes ou carottes : toutes les associations sont permises pour réinventer les goûters du quotidien. Brochettes de fruits nappées de chocolat, brownies à la courgette, carrot cake fondant... autant d'idées gourmandes tout en misant sur la simplicité et la saisonnalité.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

## LE POIVRON, LE CAMÉLÉON COLORÉ DE L'ÉTÉ

Vert, rouge, jaune, orange... Le poivron fait rayonner les assiettes avec sa palette éclatante. Doux, sucré ou subtilement amer selon sa teinte, il se prête à toutes les envies culinaires de l'été.

Les variétés les plus courantes – vert, jaune, rouge et orange – offrent une diversité de saveurs qui égaient les plats du quotidien. Plus rares, les poivrons violets et blancs ajoutent une note d'originalité aussi bien visuelle que gustative.

Peu calorique et concentré en vitamine C, avec plus de 120 mg pour 100 g (source Aprifel), le poivron est un concentré de fraîcheur et de bienfaits.



Stéphane Renou, Diététicien

“

### LE MOT DU DIET

« Le poivron, je le cuisine avec plaisir sous différentes formes : farci (végé ou façon kefta), en velouté avec du chèvre fondu, ou simplement grillé sur pizza, tartine ou au barbecue.

Rouge et jaune pour leur douceur, vert pour sa pointe d'amertume : chaque couleur invite à explorer des saveurs différentes. Cumin, paprika, curcuma, piment d'Espelette... le poivron adore les épices ! »

”

Pour en savoir plus sur le poivron, rendez-vous sur le site [lesfruitsetlegumesfrais.com](http://lesfruitsetlegumesfrais.com).

### AUX FOURNEAUX



#### ŒUF COCOTTE AU POIVRON

Pour commencer, un Œuf cocotte au poivron, une idée ultra simple qui met du peps dans l'assiette avec ses couleurs et son fondant irrésistible.

À retrouver sur le [site](http://site)



#### GÂTEAU COURGETTE-CHOCOLAT

Envie de douceur inattendue ? Le Gâteau courgette-chocolat cache bien son jeu : ultra moelleux, ultra gourmand, impossible d'y résister !

À retrouver sur le [site](http://site)



#### MINI-MUFFINS CERISES-CHOCOLAT

Et pour finir, des Mini-muffins cerises-chocolat, de petites bouchées fruitées et chocolatées, idéales pour accompagner les goûters de saison.

À retrouver sur le [site](http://site)

Chaque semaine, [jamaistropheconome.fr](http://jamaistropheconome.fr) publie la liste des fruits et légumes frais du moment, accompagnée d'un menu conçu par des spécialistes pour mettre en avant les meilleurs produits disponibles aux meilleurs prix. Des recettes, validées par les chefs et diététicien(e)s d'Interfel, sont également à retrouver sur les réseaux sociaux des fruits et légumes frais (Instagram et Facebook) ainsi que sur le site [lesfruitsetlegumesfrais.com](http://lesfruitsetlegumesfrais.com) !

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](http://www.interfel.com) / [www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

### CONTACTS

Thomas Marko & Associés

Zoé Grcar – [zoe.g@tmarkoagency.com](mailto:zoe.g@tmarkoagency.com)  
06 37 85 90 01

Margaux Le Foll – [margaux.l@tmarkoagency.com](mailto:margaux.l@tmarkoagency.com)  
06 72 02 53 65

Interfel

Victoire Genest – [vgenest@interfel.com](mailto:vgenest@interfel.com)  
06 15 52 15 08

Elina Kadem – [e.kadem@interfel.com](mailto:e.kadem@interfel.com)  
06 58 63 22 86