

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
NOVEMBRE 2025

EN NOVEMBRE, PLACE AUX FRUITS ET LÉGUMES FRAIS QUI DONNENT DU GOÛT À L'AUTOMNE !

En novembre, l'automne s'installe, et avec lui revient le plaisir des saveurs réconfortantes. Les fruits et légumes frais s'invitent à nos moments conviviaux, des planches apéritives colorées aux plats mijotés qui réchauffent le cœur. Les fruits à coque - châtaignes, noisettes, amandes et noix - annoncent l'automne, et subliment les tables. Dans cet esprit gourmand et chaleureux, la campagne Jamais Trop mixte, du 1^{er} novembre au 15 décembre, met à l'honneur la planche mixte et place les fruits et légumes frais au centre de l'apéro.



ACTUALITÉ

JAMAIS TROP MIXTE : LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS S'INVITENT À L'APÉRO !

Place aux planches mixtes hautes en couleurs, pleines de saveurs et de bonne humeur : un concept qui met à l'honneur les fruits et légumes frais, stars de vos apéros !

JAMAIS TROP

MIXTE

Au programme de la campagne Jamais trop Mixte :

- **Animations et dégustations** en restauration d'entreprise, en grande distribution et chez les primeurs.
- **Jeu-concours** : sur simple preuve d'achat, ce jeu offre la possibilité de gagner 50 bons d'achat et 50 places de spectacle, d'une valeur unitaire de 100 €
- **Recettes exclusives** de planches mixtes à découvrir sur lesfruitsetlegumesfrais.com



Sur Instagram [@lesfruitsetlegumesfrais](https://www.instagram.com/lesfruitsetlegumesfrais) :

La série Jamais Trop Mixte se décline en 4 épisodes, avec la participation des comédiens **Zoé Le Gavrian** et **Choopa**, ainsi que des vidéos recettes réalisées par **Martin Cuisto** et **SwissfitCook**.

Et ce n'est pas tout :

Whoogy's, **Lagrandebouffe** et **GastronogEEK** rejoignent la campagne avec leurs créations gourmandes et décalées.

Pour la touche d'humour, découvrez le contenu « Sur les planches », où trois humoristes aux noms fruités se prêtent au jeu dans des vidéos animées par **Eddie Cudi**, influenceur-humoriste.



Enfin, la campagne se déploie en **affichage national** et en **vidéo** avec le spot « Jamais Trop », diffusé en VOL, en replay et sur [YouTUBE](https://www.youtube.com).

Pour en savoir plus : [cliquez ici](#)



CONSO : EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

SUR LES ÉTALS, L'AUTOMNE FAIT SON SHOW !

Pommes, poires, choux ou courges... En novembre, les étals se parent de doré et de pourpre. Les fruits et légumes frais d'automne s'invitent à table pour offrir couleurs, saveurs et réconfort.

CÔTÉ LÉGUMES

Côté légumes, les **courges** et **potirons** font leur grand retour, avec une offre européenne bien présente. En soupes, rôtis ou farcis, ils réchauffent les assiettes.

La campagne d'**endives** se poursuit, avec de bons volumes attendus pour cette nouvelle récolte. Crues ou cuites, blanches ou rouges, elles se prêtent à toutes les envies et apportent une touche croquante et colorée aux planches mixtes.

Les **choux** sont au rendez-vous : **choux pommés verts**, **rouges**, **blancs**, **chou-fleur**, **chou de Bruxelles**, **brocoli** : une diversité de formes et de saveurs pour toutes les envies, du croquant au fondant.

Les **poireaux** et **carottes**, incontournables du moment, complètent l'offre des légumes d'automne.



CÔTÉ FRUITS

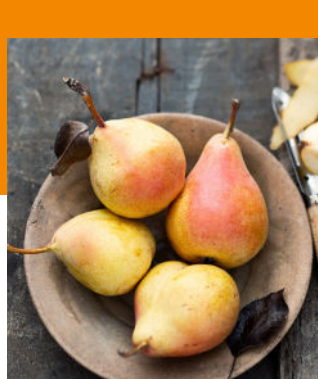
Côté fruits, la saison des **pommes** bat son plein, avec une belle diversité de variétés et des volumes. Les **poires** d'automne-hiver sont également bien présentes sur les étals.

Le **raisin** poursuit sa campagne jusqu'à la fin novembre, parfait pour agrémenter les planches apéritives.

Les **fruits à coque** font leur entrée sur les étals avec les **châtaignes**, de belle qualité cette année grâce à une météo favorable, et les **noix sèches**, qui succèdent désormais aux **noix fraîches**.

La campagne du **kiwi** se met en place progressivement, avec un cœur de récolte attendu sur la première quinzaine de novembre, tandis que le **kaki**, récolté depuis octobre, poursuit sa belle saison.

Enfin, les **agrumes** signent leur retour, avec les clémentines et leurs premières notes acidulées.



LE SAVIEZ-VOUS

LES FRUITS À COQUE, LES VRAIS TRÉSORS DE L'AUTOMNE !

Avec l'automne reviennent les couleurs chaudes, les balades en forêt... et les fruits à coque ! Châtaignes, noisettes, amandes et noix marquent le retour des saveurs authentiques, parfaites pour réchauffer les tables.



*Sources Aprifel : [châtaigne](#), [amande](#), [noisette](#)

Saviez-vous que le marron comestible et la châtaigne proviennent du même arbre, le châtaignier ? La différence se passe dans la bogue : si le fruit se présente d'un seul bloc, on parle de marron comestible, s'ils se présente sous forme de plusieurs fruits cloisonnés, on parle de châtaignes. Les châtaignes, riches en fibres, potassium et vitamines B6 et B9, se distinguent par leurs bienfaits, tandis que les noisettes et les amandes apportent fibres, cuivre, manganèse et vitamine E. *

Produits de terroir par excellence, les fruits à coque incarnent un ancrage territorial fort, mis en lumière par les Signes d'Identification de la Qualité et de l'Origine (SIQO). Ces labels - comme l'AOC Châtaigne d'Ardèche, Marron Label Rouge ou encore AOP Noix de Grenoble, ainsi que bien d'autres appellations en Europe - garantissent une origine géographique précise, protégée et contrôlée et des méthodes de production strictes, dans le respect des traditions locales.



A l'initiative de l'INAO (Institut National de l'Origine et de la Qualité) pendant la Semaine de la Qualité et de l'Origine du 15 au 29 novembre, des animations seront proposées en magasin afin de mettre en valeur et faire découvrir les produits sous Signes d'Identification de la Qualité et de l'Origine (SIQO).



LE MOT DE LA DIET

Les noisettes, c'est la petite touche magique qui transforme un plat ordinaire en vrai délice ! Mon astuce ? Les torréfier 10 minutes à 180°C, puis les frotter pour enlever la peau. Vous obtenez ainsi des pépites croustillantes, parfaites sur un yaourt ou une salade. Pour une sauce express, prête en un tour de main : mixez une poignée de noisettes torréfiées avec un peu d'huile de noisette, de l'ail, de la ricotta, du parmesan, du sel et du poivre blanc. En 5 minutes, vous obtenez une sauce onctueuse et parfumée qui fait toujours son petit effet. Une fois goûtées, les noisettes peuvent rapidement devenir un incontournable de votre cuisine !



Virginie Roux, Diététicienne



AUX FOURNEAUX



**GALETTES DE POIREAUX,
CHÈVRE ET NOIX**

À retrouver sur le [site](#)



**CHOU-FLEUR RÔTI
AU MONT D'OR**

À retrouver sur le [site](#)



**ENDIVES CARAMELISÉES
À L'ORANGE**

À retrouver sur le [site](#)

Chaque semaine, 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(ne)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.

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
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