

FÊTES DE FIN D'ANNÉE : LES FRUITS EXOTIQUES S'INVITENT À TABLE

À l'approche des fêtes de fin d'année, décembre met à l'honneur les fruits exotiques, qui colorent, décorent et subliment les assiettes festives. Entre tendances de consommation, conseils de notre diététicienne et idées de recettes gourmandes, découvrez comment ces produits apportent saveurs et originalité, pour des repas de fêtes hauts en couleurs et en saveurs.



ZOOM SUR

DES INCONTOURNABLES DE LA PÉRIODE FESTIVE

À Noël, les fruits exotiques occupent une place privilégiée sur les tables françaises. Leurs couleurs et leurs saveurs dépayssantes en font des incontournables des menus de fêtes pour des assiettes originales qui raviront les convives.



UN PIC D'ACHATS EN DÉCEMBRE

Le mois de décembre est le plus important de l'année pour les achats d'agrumes et de fruits exotiques par les ménages français. Ils représentent environ 73 % des achats de fruits frais du mois*. Cette dynamique est portée par la période des fêtes, qui place les fruits exotiques au cœur des achats et des créations culinaires de décembre.

*Moyenne 2021-2023, source : Worldpanel by Numerator.

LES FRUITS EXOTIQUES LES PLUS CONSOMMÉS À NOËL

À l'approche des fêtes, une large palette de fruits exotiques vient apporter couleur, fraîcheur et originalité aux repas de fin d'année. Parmi les plus prisés en décembre, on retrouve : la mangue, le citron et citron vert, la papaye, le litchi, l'ananas, le fruit de la passion, la goyave, le carambole et la pitaya.

Tout sur l'ananas

L'ananas bénéficie d'un engouement particulier à cette période : en décembre, il atteint son volume d'achats annuel le plus élevé, confirmant son statut de fruit exotique incontournable des fêtes de fin d'année.

Données 2024 du Worldpanel by Numerator.



LE MOT DE LA DIET

Pour profiter pleinement de la saveur de votre ananas, il est essentiel de bien le choisir. Savez-vous comment faire ? La technique la plus simple consiste à tirer sur l'une des feuilles au centre : si elle se détache facilement, c'est le signe que votre ananas est à maturité. Ne vous fiez pas à sa couleur, qui varie selon les variétés. Petite astuce pour en profiter toute l'année : achetez-en plusieurs, découpez-les en morceaux et placez-les dans des sacs au congélateur. Vous pourrez ensuite en sortir quand vous le souhaitez pour préparer vos recettes, comme un smoothie ananas-épinard !



Amélie Cantero, Diététicienne



CONSO : EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

EN DÉCEMBRE, LES ÉTALS PRENNENT DES AIRS DE FÊTE !

CÔTÉ LÉGUMES,

c'est le grand retour des légumes d'hiver :

Les salades d'hiver et la mâche apportent une touche de verdure et de fraîcheur dans les assiettes. Les endives sont bien présentes en ce moment, avec de beaux volumes disponibles. Qu'on les aime crues ou cuites, blanches ou rouges, elles trouvent facilement leur place dans les repas de fêtes. On retrouve aussi les légumes anciens : les choux, avec leurs couleurs et leurs formes variées, s'adaptent à toutes les recettes, à l'apéritif, en entrée ou en plat, avec des inspirations asiatiques ou venues d'autres horizons. Poireaux et carottes restent les incontournables de l'hiver, tandis que la patate douce, disponible en quantité, et la truffe viendront parfumer les menus de fin d'année.



CÔTÉ FRUITS,

les agrumes et les fruits exotiques sont à l'honneur, aux côtés des fruits à pépins et à coque :

Les agrumes, dont l'arrivée a été un peu retardée cette année, sont disponibles en décembre : oranges, clémentines, mandarines... De quoi apporter une touche acidulée aux recettes sucrées comme salées. Les fruits à coque (châtaigne, noisette, noix...) restent aussi très appréciés pour réchauffer les recettes d'hiver. Le kiwi, décliné en vert, jaune ou rouge, se fait de plus en plus présent : les volumes sont bons et la qualité au rendez-vous, grâce à une météo favorable ces derniers mois. Le kaki, après un démarrage timide, s'installe sur les étals et apporte une touche d'exotisme aux repas de fêtes. Quant aux pommes et poires, elles continuent de remplir les étals, avec une belle diversité de variétés et une disponibilité toujours satisfaisante.



AUX FOURNEAUX



SALADE D'HIVER AU KAKI

À retrouver sur le [site](#)



ENDIVES BRAISÉES À L'ORANGE, FILET DE CAILLES AUX CHAMPIGNONS ET AU COGNAC

À retrouver sur le [site](#)



GÂTEAU CARAMÉLISÉ RENVERSÉ À L'ANANAS

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 Grçar – 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