

ET SI 2026 COMMENÇAIT AVEC DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS ?

En ce début d'année, place aux bonnes résolutions ! Les fruits et légumes frais sont de précieux alliés pour démarrer l'année et redécouvrir le plaisir de cuisiner, même lorsque l'hiver s'éternise. Pourquoi ne pas innover et explorer de nouvelles astuces et idées culinaires, afin de consommer les fruits et légumes frais d'hiver tout en variant les plaisirs ? Ce début d'année est également l'occasion d'un regard dans le rétroviseur sur 2025, une année marquée par une inflation contenue des fruits et légumes frais.

ACTUALITÉ

FRUITS ET LÉGUMES FRAIS : L'ESSENTIEL DE 2025

Une inflation maîtrisée

En 2025, les fruits et légumes frais ont fait preuve de stabilité dans un contexte économique encore tendu.

Leur inflation moyenne annuelle s'est établie à +0,9 % par rapport à 2024, un niveau inférieur à celui de l'inflation générale et alimentaire (+1 %).

Un indicateur positif, qui confirme leur place essentielle dans l'alimentation du quotidien.

+0,9%

Inflation annuelle moyenne des fruits et légumes frais*



Un été exceptionnel



Marquée par des températures parmi les plus élevées depuis plus d'un siècle, l'année 2025 a connu un été particulièrement favorable à la production et à la consommation de fruits et légumes frais, soutenant la dynamique du marché durant la période estivale.

Une fin d'année sous le signe de l'abondance



Dans un climat politique instable mais marqué par une météo exceptionnellement douce, la production de fruits et légumes a été abondante, favorisant une offre abondante en fin d'année. Résultat : une baisse des prix de -4,1 % en novembre 2025 par rapport à novembre 2024, renforçant l'accessibilité des fruits et légumes frais à l'entrée de l'hiver.

-4,1%

Évolution des prix en 2025 par rapport à 2024*

*Sources : INSEE, données sur un an arrêtées à novembre 2025

L'ASTUCE DU MOIS



QUAND L'HIVER SE PROLONGE, LES CLASSIQUES ONT TOUJOURS LEUR MOT À DIRE

Même lorsque les journées restent courtes et que le froid s'installe, les étals continuent d'offrir une belle diversité de fruits et légumes frais. Des produits familiers, bien ancrés dans la période, qui accompagnent les repas d'hiver avec simplicité et authenticité.

Carottes, poireaux, pommes ou poires : ces incontournables de l'hiver traversent les mois froids sans perdre de leur attrait. Polyvalents, ils s'invitent aussi bien dans des plats réconfortants que dans des préparations plus légères, sucrées ou salées.

L'hiver est aussi une invitation à jouer avec les textures et les saveurs. Soupes, gratins, compotes ou crumbles : les fruits et légumes frais se prêtent à de nombreuses déclinaisons, même lorsque le froid s'éternise.

“

LE MOT DE LA DIET

Pour bien commencer l'année et tenir nos bonnes résolutions, rien de mieux qu'un peu d'anticipation avec des menus équilibrés, à budget maîtrisé et surtout simples et délicieux ! Les menus « **jamaïs trop économes** », conçus par notre super team de diététicien·nes, sont faits pour simplifier le quotidien : ils se personnalisent facilement et permettent de repartir avec la liste de courses et les recettes associées. Efficacité et découvertes garanties ! Petite astuce pour les jours de manque d'inspiration : préparer les fruits et légumes en plus grande quantité (râpés, rôtis, sautés, vapeur) permet de les réutiliser facilement sur plusieurs repas. Des poireaux en bruschetta un soir deviennent une quiche le lendemain, et des carottes râpées passent de la salade au wrap en un clin d'œil. Malin !

”



Frédérique Nivet, Diététicienne

CONSO : EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

EN JANVIER,

l'année démarre avec des fruits et légumes frais d'hiver pour accompagner les bonnes résolutions !

CÔTÉ LÉGUMES

Une offre hivernale variée pour bien commencer l'année.

Les **salades** d'hiver et la **mâche** restent disponibles pour apporter fraîcheur et légèreté après les repas de fêtes. Les **endives** sont bien présentes sur les étals ce mois-ci avec de beaux volumes, à déguster crues ou cuites selon vos envies.

Les **choux**, et en particulier le **chou-fleur**, sont bien présents en ce début d'année. La France est en effet le premier producteur européen de chou-fleur, avec une production européenne concentrée en Bretagne (81 %), et également le premier exportateur européen, avec près de 110 000 tonnes expédiées chaque année*. Polyvalent et de saison, le chou-fleur se prête aussi bien aux recettes traditionnelles qu'aux préparations plus créatives, du gratin aux fleurettes rôties.

Poireaux et **carottes** sont également toujours au rendez-vous, parfaits pour se régaler en janvier.

Et n'oublions pas le **navet**, idéal pour donner du goût aux soupes et aux pots-au-feu.

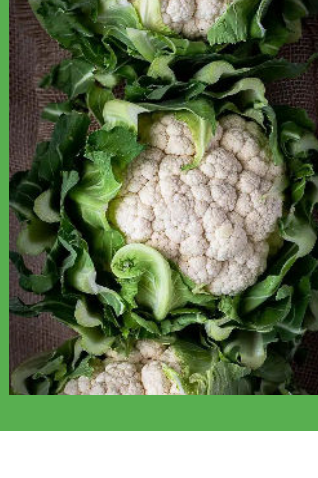
*source CTIFL

CÔTÉ FRUITS

Le plein de couleurs pour démarrer l'année.

Les **pomelos** et les **oranges** sont disponibles, mais avec des volumes plus limités cette année, à cause de conditions climatiques difficiles chez les producteurs méditerranéens.

Les **kiwis**, qu'ils soient verts, jaunes ou rouges, sont présents en bons volumes pour apporter vitalité et vitamines. Les **poires** et les **pommes** sont toujours à l'honneur, avec une belle diversité de variétés pour varier les plaisirs.



AUX FOURNEAUX



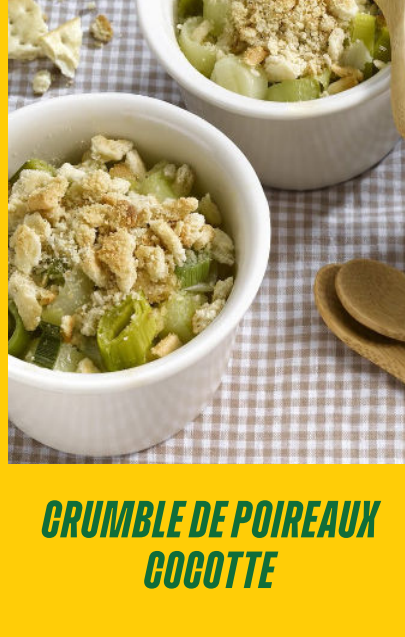
JUS DE POMELO ET ROMARIN

À retrouver sur le [site](#)



VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR AU CHORIZO CROUSTILLANT

À retrouver sur le [site](#)



CRUMBLE DE POIREAUX COCOTTE

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 Les 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