

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
MAI 2026

EN MAI, FAITES LE PLEIN DE FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

Avec les beaux jours et les ponts de mai, les moments de partage se multiplient. L'occasion de remettre les fruits et légumes frais au menu, faciles à emporter et simples à préparer. Sur les étals, l'asperge et l'artichaut, deux légumes de printemps, reviennent sur le devant de la scène. Même s'ils peuvent parfois impressionner, ils se prêtent en réalité à des préparations faciles et accessibles. Découvrez des astuces de préparation !



L'ASPERGE : DES PRÉFÉRENCES QUI VARIENT SELON LES RÉGIONS

En France métropolitaine en 2025, les habitudes d'achat d'asperges diffèrent selon les territoires.

Dans le Sud-Est (Languedoc-Roussillon et Provence-Alpes-Côte d'Azur), l'asperge verte est particulièrement appréciée : elle représente 50 % des achats, contre 24 % en moyenne en France.

À l'inverse, dans l'Ouest (Bretagne, Pays de la Loire, Normandie, Poitou-Charentes), ce sont les asperges blanches, violettes et autres variétés qui dominent davantage, avec 87 % des achats, contre 76 % au niveau national.

Source : Worldpanel by Numerator - consommation à domicile, tous circuits de distribution, routes originelles et tous conditionnements confondus.

LA PETITE TOUCHE CONSO

Varier ses lieux d'achat permet souvent de profiter de l'asperge au meilleur prix !

Pour en savoir plus sur l'asperge, [cliquez ici](#).



CONSO : EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

CÔTÉ LÉGUMES

La campagne d'asperges bat son plein. Une saison courte, concentrée sur quelques mois, avec avril et mai comme pics de consommation.

Le radis, disponible toute l'année, séduit en mai par sa fraîcheur et son croquant, qu'il soit long, rond, rose ou rouge.

Tomates et concombres s'imposent sur les étals, déclinés à l'infini : en rondelles, en cubes, en dips ou en recettes plus créatives, pour accompagner tous les moments de consommation, de l'apéritif au dessert, avec fraîcheur.

Enfin, mai est également un mois clé pour l'artichaut, quelle que soit sa taille ou sa couleur. Après plusieurs épisodes d'intempéries sur le bassin méditerranéen, l'offre est attendue sans excès.



CÔTÉ FRUITS

Les fraises, rondes ou allongées, sucrées ou légèrement acidulées, restent bien présentes, portées par un début de printemps doux et lumineux.

Les premières cerises rejoignent les fraises parmi les plaisirs de saison, annonçant l'arrivée progressive de nouvelles variétés.

La rhubarbe pointe le bout de son nez, tandis que la pomme reste bien présente sur les étals, avec de bons volumes disponibles.



LE SAVIEZ-VOUS ?

ET SI L'ARTICHAUT FAISAIT SON GRAND RETOUR DANS VOS ASSIETTES ?

Souvent jugé long à préparer, il reste pourtant un incontournable des repas conviviaux, où l'on prend le temps de le "deshabiller", feuille après feuille.

Mais les choses changent : grâce à de nouvelles méthodes, il peut désormais se cuire en 10 minutes au micro-ondes. Placez l'artichaut dans un récipient couvert adapté au micro-ondes, ajoutez un peu d'eau pour créer de la vapeur, puis faites cuire 8 à 10 minutes à puissance élevée. Résultat : plus simple à préparer et à emporter !

De février à juin, il fait son retour sur les étals, blanc ou violet, prêt à être remis au menu.



Fait étonnant, l'artichaut n'est autre qu'une déclinaison du chardon sauvage !



LE MOT DE LA DIET

Et si le mois de mai devenait l'occasion idéale de faire le plein de fruits et légumes, même en voyage ? Avec les ponts et les escapades, ils se glissent facilement dans les sacs et s'emportent partout.

Pensez aux légumes comme les carottes, concombres, radis ou tomates cerises, ainsi qu'à l'artichaut, aux salades colorées ou aux snacks garnis de crudités et de légumes grillés. Les fruits, quant à eux, se dégustent en morceaux, en brochettes ou en salade fraîche.

Simple et gourmands, les fruits et légumes frais sont une façon facile d'allier plaisir et équilibre, même en vadrouille !



Sophie Vidal, Diététicienne



AUX FOURNEAUX



FEUILLETÉS AUX ASPERGES

À retrouver sur le [site](#)



MILKSHAKE FRAISE

À retrouver sur le [site](#)



ARTICHAUT VINAIGRETTE AU COMTÉ

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

Victoire Chatel – victoire.c@markoagency.com
06 45 65 81 00

Margaux Le Foll – margaux.l@markoagency.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