

# JAMAIS TROP FRAIS

## PLACE A LA FRAÎCHEUR DES SALADES

## AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

Quand les températures grimpent, l'envie de fraîcheur s'invite jusque dans les assiettes. Les salades de fruits et légumes frais deviennent les alliées incontournables de l'été : colorées, légères, faciles à préparer et infiniment personnalisables. À travers sa campagne Jamais Trop Frais, Interfel invite à (re)découvrir tout le potentiel des fruits et légumes frais en célébrant des recettes estivales simples et rapides, qui font rimer fraîcheur et plaisir.

Cuisiner vous fait suer ? Les salades, c'est vite fait, bien frais !



### SALADE GOURMANDE À LA CACAHUÈTE



Pour 2 personnes  
Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 15 minutes

**Ingrédients :**  
**Légumes :** 1 poivron rouge, 1 poivron jaune, ½ concombre  
**Fruits :** 4 abricots  
**Autres :** 120 g de riz, 2 filets de poulet, 1 c. à soupe huile d'olive, 1 poignée de feuilles de menthe, 1 poignée de cacahuètes grillées, sel, poivre

**Sauce au beurre de cacahuète :**  
2 c. à soupe de beurre de cacahuète, 1 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à soupe de jus de citron vert, 1 c. à café de miel

#### Préparation :

1. Faites cuire le riz blanc dans de l'eau bouillante salée selon les indications du paquet. Égouttez-le, rincez-le rapidement à l'eau froide, puis laissez-le refroidir.

- Faites dorer les filets de poulet dans une poêle avec l'huile à feu moyen pendant 7 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Laissez-les tiédir, puis découpez-les en tranches fines.
- Coupez les poivrons en fines lanières. Coupez le concombre en demi-rondelles et les abricots en quartiers.
- Préparez la sauce : dans un petit bol, mélangez le beurre de cacahuète, la sauce soja, le jus de citron et le miel. Ajoutez 2 à 3 cuillères à soupe d'eau progressivement jusqu'à obtenir une sauce lisse et onctueuse.
- Assemblez la salade : répartissez le riz dans deux bols. Ajoutez les légumes, les abricots et les lamelles de poulet. Nappez de sauce puis parsemez de menthe et de cacahuètes concassées.

À retrouver sur le site [lesfruitsetlegumesfrais.com](https://lesfruitsetlegumesfrais.com)

Ajoutez du gingembre râpé ou du piment émincé à la sauce

### SALADE RANCH



Pour 2 personnes  
Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 10 minutes

**Ingrédients :**  
**Légumes :** ½ batavia, 1 courgette, 1 avocat mûr, 200 g de tomates cerises, 150 g de haricots rouges cuits (égouttés)  
**Fruits :** ½ melon  
**Autres :** 2 oeufs, sel, poivre

**Sauce ranch à la ciboulette :**  
1 yaourt nature, ½ pot de yaourt rempli de mayonnaise, 1 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à café d'ail en poudre, ½ bouquet de ciboulette, sel, poivre

#### Préparation :

- Faites cuire les œufs 9 minutes dans de l'eau bouillante pour obtenir des œufs durs. Passez-les sous l'eau froide, égalez-les puis coupez-les en morceaux.
- Lavez la demi-batavia, essorez-la et déchirez-la grossièrement. Lavez la courgette puis taillez-la en fines lanières à l'aide d'un économe ou d'une mandoline. Épluchez et coupez l'avocat et le demi-melon en gros dés. Coupez les tomates cerises en deux.
- Préparez la sauce : dans un bol, mélangez le yaourt, la mayonnaise, le jus de citron, l'ail en poudre et la ciboulette ciselée. Salez, poivrez et mélangez pour obtenir une sauce onctueuse.
- Assemblez la salade : dans un grand saladier ou directement dans deux assiettes, disposez la batavia. Ajoutez la courgette, l'avocat, les tomates cerises, le melon, les haricots rouges et les quartiers d'œufs durs. Nappez de sauce, mélangez et servez.

À retrouver sur le site [lesfruitsetlegumesfrais.com](https://lesfruitsetlegumesfrais.com)



### SALADE MIXTE FRUITS ET LÉGUMES



Pour 2 personnes  
Temps de préparation : 10 minutes

**Ingrédients :**  
**Légumes :** 200 g de tomates en grappes, ½ concombre  
**Fruits :** 150 g de fraises, 200 g de pastèque  
**Autres :** 120 g de pâtes fusilli, 1 poignée de feuilles de basilic frais, 80 g de chiffonnade de jambon cru, 125 g de billes de mozzarella, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, sel, poivre

#### Préparation :

1. Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée selon le temps indiqué pour une cuisson al dente. Égouttez-les puis passez-les rapidement sous l'eau froide.

- Lavez et équeutez les fraises, puis coupez-les en deux. Coupez la pastèque en cubes en retirant les pépins si nécessaire. Lavez le concombre et coupez-le en rondelles. Lavez les tomates et coupez-les en quartiers. Ciselez les feuilles de basilic.
- Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et du poivre.
- Assemblez la salade : dans un grand saladier ou directement dans deux bols, mélangez les pâtes, les fruits, les légumes, le basilic, le jambon cru et les billes de mozzarella. Versez la sauce, mélangez et servez.

À retrouver sur le site [lesfruitsetlegumesfrais.com](https://lesfruitsetlegumesfrais.com)

### SALADE DE FRUITS D'ÉTÉ



Pour 4 personnes  
Temps de préparation : 15 minutes

**Ingrédients :**  
**Fruits :** 250 g de fraises, 2 nectarines bien mûres, 125 g de framboises, 250 g de cerises, 125 g de myrtilles, quelques mûres (facultatif), ½ citron jaune non traité, ½ citron vert non traité  
**Autres :** 2 c. à soupe de miel, 8 feuilles de basilic frais

#### Préparation :

- Lavez délicatement tous les fruits. Équeutez les fraises et coupez-les en deux. Coupez les nectarines en quartiers. Dénoyautez les cerises. Laissez les framboises, myrtilles et mûres entières. Déposez l'ensemble des fruits dans un saladier.
- Dans un petit bol, mélangez le jus et le zeste des demi-citrons jaune et vert ainsi que le miel jusqu'à obtenir une sauce fluide. Versez sur les fruits, ajoutez les feuilles de basilic ciselées et mélangez très délicatement.

À retrouver sur le site [lesfruitsetlegumesfrais.com](https://lesfruitsetlegumesfrais.com)

Servez avec une cuillère de yaourt grec ou une boule de sorbet citron



### SALADE DE NECTARINE, COURGETTE ET TOMATES



Pour 2 personnes  
Temps de préparation : 10 minutes

**Ingrédients :**  
**Légumes :** 200 g de tomates multicolores, 1/2 courgette  
**Fruits :** 1 nectarine bien mûre  
**Autres :** 125 g de billes de mozzarella, 2 tranches de blanc de dinde ou de poulet, 3 c. à soupe huile d'olive, ½ citron non traité, 1 c. à café miel, 1 petite poignée de feuilles de menthe fraîche, sel, poivre

#### Préparation :

1. Lavez les tomates, dénoyautez-les puis coupez-les en quartiers. Lavez la courgette et taillez-la en fines lanières à l'aide d'un économe ou d'une mandoline.

2. Coupez ou déchirez les tranches de blanc de dinde en lanières.

- Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus et le zeste râpé du demi-citron et le miel. Ajoutez les feuilles de menthe ciselées, salez, poivrez et mélangez bien.
- Assemblez la salade : disposez les tomates, la nectarine et la courgette dans un grand saladier ou directement dans deux assiettes. Ajoutez la mozzarella et le blanc de dinde.
- Versez la sauce, mélangez délicatement et servez.

À retrouver sur le site [lesfruitsetlegumesfrais.com](https://lesfruitsetlegumesfrais.com)

Choisissez du blanc de dinde ou de poulet fumé et servez avec des tranches de pain

### SALADE FRAÎCHEUR RAPIDE



Pour 2 personnes  
Temps de préparation : 10 minutes

**Ingrédients :**  
**Fruits :** 4 abricots mûrs, ½ melon  
**Légumes :** ½ concombre  
**Autres :** 150 g d'émincé de poulet rôti, 100 g de feta, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1,5 c. à soupe de velours balsamique, 1 petite poignée de persil frais (finement ciselé), poivre

#### Préparation :

- Lavez les abricots, dénoyautez-les et coupez-les en quartiers. Coupez le melon en fins quartiers puis retirez la peau et recoupez les quartiers en 2 ou en 3. Lavez le concombre et coupez-le en dés.
- Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le velours balsamique et le persil ciselé. Poivrez généreusement.
- Assemblez la salade : disposez les abricots, le melon et le concombre dans un saladier. Ajoutez les émincés de poulet et la feta émiettée. Versez la sauce, mélangez délicatement et servez.

À retrouver sur le site [lesfruitsetlegumesfrais.com](https://lesfruitsetlegumesfrais.com)

Déclinez cette recette avec de la menthe ou du basilic à la place du persil



## 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  
Victoire Chatel – [victoire.c@tmarkoagency.com](mailto:victoire.c@tmarkoagency.com)  
06 45 65 81 00

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

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