

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
JUIN 2026

EN JUIN, PLACE À LA FRAÎCHEUR DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

À l'approche de l'été, les salades composées s'imposent comme les alliées des repas frais, colorés et gourmands. Du 15 juin au 15 août, l'opération « Jamais Trop Frais » met à l'honneur ses recettes à base de fruits et légumes frais, pour des repas placés sous le signe de la saveur et de la légèreté. Une tendance qui s'inscrit dans les habitudes alimentaires des Français : la salade, sous toutes ses formes, demeure un incontournable du quotidien et séduit de plus en plus par sa praticité et sa diversité.

AGTU'

JAMAIS TROP FRAIS

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS SONT DE RETOUR

du 15 juin au 15 août 2026 avec un tout nouveau temps fort : Jamais Trop Frais !



Et pour plus de contenus frais, rendez-vous sur notre [Instagram](#)

Les étés deviennent de plus en plus chauds, et l'envie de fraîcheur s'invite partout, jusque dans l'assiette. Quoi de mieux que les salades de fruits et légumes frais pour incarner cette fraîcheur estivale ?

Sucrées ou salées, les salades sont les reines de l'été et se déclinent à l'infini. À base de fruits ou de légumes frais, elles apportent couleur, légèreté et fraîcheur à l'assiette. Rapides à préparer et faciles à personnaliser, elles font rimer été avec plaisir.

Et pour profiter pleinement de la belle saison, quoi de mieux que de savourer toute cette fraîcheur... en festival ?

Envie de connaître les festivals qui passeront près de chez vous ? [Cliquez ici](#)

LE SAVIEZ-VOUS ?

LA SALADE, UNE CONSOMMATION TOUJOURS BIEN ANCRÉE DANS LE QUOTIDIEN DES FRANÇAIS

Produit incontournable des habitudes alimentaires des ménages français, la salade occupe une place de choix dans les assiettes et reste présente sur les étals quasiment toute l'année.

En moyenne sur la période 2022-2024, **près de 70 % des Français ont consommé au moins une fois de la salade fraîche* ou de la salade de 4e gamme au cours de l'année**, témoignant d'une consommation largement installée dans le quotidien des foyers.

Facile à préparer et déclinable à l'infini, la salade permet de composer rapidement des repas variés. Qu'elle soit fraîche ou prête à l'emploi, elle s'associe facilement à de nombreux ingrédients, tels que des fruits et légumes frais, des fruits à coque, des fromages ou encore des légumineuses, pour créer des recettes gourmandes.

Envie d'en savoir plus sur la salade et ses variétés ? Rendez-vous sur le site lesfruitsetlegumesfrais.com



*Source : panel consommateurs Worldpanel by Numerator

“

LE MOT DU DIET

Sauces et toppings sont les petits plus qui transforment une salade estivale en lui apportant saveur, texture et couleur. La classique vinaigrette se sublime avec des herbes fraîches ou du vinaigre balsamique, tandis qu'un mélange moutarde-miel apporte une note sucrée-épicée. Pour une touche exotique, misez sur le tahini, le gingembre râpé et la sauce soja, ou associez citron et pesto pour relever les tomates.

Côté toppings, ils ajoutent autant d'esthétique que de croquant. Graines de tournesol, pignons grillés, noix concassées, granola salé, oignons frits ou croûtons à l'ail apportent saveur et gourmandise pour sublimer chaque salade.

”



José Loureiro, Diététicien

CONSO : EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

CÔTÉ LÉGUMES

En juin, la **tomate** est bien présente sur les étals avec une grande diversité de formes et de couleurs. Les conditions météo favorables ces dernières semaines ont permis une production en adéquation avec les besoins du marché. Le **concombre** accompagne également les salades d'été, avec des volumes similaires à ceux de l'an dernier, avec un prochain pic de production attendu en août. L'**avocat**, quant à lui sera aussi au rendez-vous des recettes estivales. Enfin, l'offre de **carottes** primeurs et de **poireaux** primeurs s'étoffe progressivement, avec des volumes en hausse.

Les **salades** sont disponibles toute l'année et constituent une base pour composer des assiettes fraîches et variées. La diversité des variétés permet de multiplier les saveurs et les textures : croquantes, vertes, rouges ou encore légèrement amères.



CÔTÉ FRUITS

Les **pêches** et **nectarines** du bassin méditerranéen arrivent progressivement sur les étals, avec des volumes similaires à ceux de l'an dernier malgré un démarrage légèrement avancé en raison des conditions climatiques. La production d'**abricots** s'annonce également généreuse cette année dans les pays méditerranéens, avec des volumes attendus supérieurs à la moyenne des cinq dernières années grâce à des conditions climatiques favorables au printemps.

Les **cerises** continuent d'arriver sur les étals avec les variétés à chair ferme. Juin reste le mois clé pour en profiter : plus de 50 % des volumes de l'année sont commercialisés sur cette période, avec une disponibilité attendue jusqu'à fin juillet.

Enfin, les petits fruits rouges - **framboises**, **myrtilles**, **mûres** ou **groseilles** - sont eux aussi bien présents, à déguster seuls ou dans une salade de fruits.

AUX FOURNEAUX



SALADE AMÉRICAINE
BACON, LAITUE, TOMATES

À retrouver sur le [site](#)



CAKE
AUX AMANDES, ABRICOTS ET CITRON

À retrouver sur le [site](#)



TATIN AUBERGINE
BURRATA ET PIGNONS DE PIN

À retrouver sur le [site](#)

Chaque semaine, jamaistropéconomiste.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(e)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, 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 - vgenest@interfel.com
06 15 52 15 08

Elna Kadem – e.kadem@interfel.com
06 58 63 22 86