

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
AOÛT 2026

CET ÉTÉ, LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS SE CROQUENT, SE CUISINENT ET SE PARTAGENT !

En août, les fruits et légumes frais accompagnent tous les moments de l'été : à emporter sur la route des vacances, à partager lors des repas entre proches ou à cuisiner au quotidien. Entre saveurs ensoleillées, inspirations culinaires et recettes venues d'ailleurs, ce mois met à l'honneur l'ail et les influences des cuisines du monde.



L'AIL À L'HEURE DES NOUVELLES HABITUDES CULINAIRES

L'ail trouve sa place dans les cuisines tout au long de l'année, avec des usages qui évoluent au fil des saisons : plus souvent consommé cru au printemps et en été, il est davantage cuisiné en automne et en hiver.

Selon l'enquête « L'ail : perception et attentes des consommateurs - Enquête 2025 » du CTIFL, la quasi-totalité des consommateurs connaît l'ail blanc, tandis que les autres variétés - ail violet, ail rose, ail noir, ail fumé, ail frais en botte - sont encore moins connues, notamment des plus jeunes générations.

Le renouvellement des usages passe ainsi par des recettes simples, rapides et inspirées des cuisines du monde, qui permettent d'intégrer l'ail facilement dans la cuisine du quotidien, aussi bien cru que cuit.

Une tendance déjà bien installée dans les foyers français. D'après le panel consommateurs Worldpanel by Numerator, **1 plat principal fait maison sur 10** est aujourd'hui une recette de cuisine du monde, **une part en progression constante depuis cinq ans**. Autant d'occasions de redécouvrir l'ail dans des recettes du quotidien, ouvertes sur les saveurs du monde.



! LE SAVIEZ-VOUS ?

ASTUCE : EMPORTEZ LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS PARTOUT !

À emporter facilement en pique-nique, en balade ou sur la route des vacances, les fruits et légumes frais sont des alliés de choix pour des pauses gourmandes. Déjà lavés et découpés, ils se glissent facilement dans un sac isotherme et se dégustent à tout moment de la journée.



À NOTER

Tomate, concombre, melon ou pastèque sont naturellement riches en eau, un véritable atout pour contribuer à l'hydratation lors des fortes chaleurs !

Pour en savoir plus, lire notre article : ["Le pique-nique : une parenthèse de fraîcheur"](#)



LE MOT DE LA DIÉT

Août est là et c'est déjà le grand chassé-croisé des vacanciers. Que l'on parte ou que l'on rentre, il n'est jamais trop tard pour cuisiner de beaux légumes d'été. Sortez concombres, aubergines et courgettes, puis dégustez-les à la plancha, au four ou au barbecue. Pour les sublimer, préparez une marinade à base de thym, romarin, basilic ou persil, relevée d'ail, de curry, de paprika ou de cumin, le tout avec un filet d'huile d'olive. Et pour les amateurs d'ail, glissez quelques gousses entières dans du papier aluminium avec un peu d'huile d'olive, puis faites-les cuire au four ou dans les braises pour révéler toute leur douceur. Avant la fin de l'été, profitez aussi des derniers melons, pêches, nectarines et des premières mirabelles, idéales à déguster nature ou dans une tarte.



Amélie Cantero, Diététicienne

🛒 CONSO : EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

Les fortes chaleurs de ces derniers mois ont limité les volumes et entraîné quelques calibres plus petits ou de légers défauts visuels sur certains fruits à noyau et sur certains légumes comme les salades. En revanche, la qualité gustative est bien au rendez-vous, avec d'excellents taux de sucre pour les fruits qui promettent une fin d'été riche en saveurs.

CÔTÉ LÉGUMES

C'est encore le moment de profiter des **tomates** et des **concombres**, stars des salades d'été. Les incontournables de la ratatouille - **poivrons**, **courgettes** et **aubergines** - sont eux aussi au rendez-vous pour apporter couleurs et saveurs aux plats estivaux, accompagner les barbecues, les planchas et toutes les envies de grillades. Avec leurs feuilles tendres ou croquantes, les **laitues** se prêtent à toutes les préparations et restent les alliées des salades estivales. Les **haricots verts** complètent cette diversité de légumes disponibles en août. Et pour relever toutes ces recettes, place à l'**ail** : rose, blanc, violet, fumé ou noir, il apporte du caractère aux plats et invite au voyage à travers les nombreuses cuisines du monde.



CÔTÉ FRUITS

Les **melons** et les **pêches-nectarines** restent très présents en août, les **prunes** occupent également une belle place sur les étals, tandis que le **raisin** commence progressivement à faire son apparition. Le **melon** et la **pastèque** s'invitent dans toutes les envies estivales, notamment au cœur des salades d'été. Avec une proportion plus importante de petits calibres cette année en raison des conditions climatiques, les **pêches** et **nectarines**, **jaunes**, blanches ou sanguines, continuent de ravir petits et grands. Les **prunes**, rouges, jaunes, vertes ou violettes, prolongeront quant à elles le plaisir tout au long de l'été et jusqu'au début de l'automne. La **mirabelle** vient aussi enrichir cette offre gourmande.

Les **poires** d'été complètent les étals, aux côtés du **raisin** qui arrive avec ses grappes colorées, avec ou sans pépins, et accompagnera les consommateurs sur cette deuxième partie d'été et tout au long de l'automne. La **figue** trouve également sa place jusqu'en octobre, tandis que les **framboises** et **myrtilles** pourront compléter cette belle diversité fruitée selon les conditions météo.

👤 AUX FOURNEAUX



GASPACHO DE MELON

À LA MENTHE FRAÎCHE

À retrouver sur le [site](#)



COBBLER

AUX PRUNES REINE-CLAUDE

À retrouver sur le [site](#)



ROULÉS APÉRITIFS

AU CONCOMBRE ET SAUMON

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@tmarkoagency.com

06 45 65 81 00

Margaux Le Foll - margaux.l@tmarkoagency.com

06 72 02 53 65

Interfel

Victoire Genest - v.genest@interfel.com

06 15 52 15 08

Eilina Kadem - e.kadem@interfel.com

06 58 63 22 86