



COMMUNIQUÉ DE PRESSE
SEPTEMBRE 2026

LES FRUITS ET
LÉGUMES FRAIS
C'EST JAMAIS TROP

JAMAIS TROP
TARTE

5 TARTES POUR FAIRE LE PLEIN DE FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

Sucrée ou salée, chaude ou froide, la tarte se décline à l'infini et se prête à toutes les envies. Facile, rapide à préparer et économique, elle coche toutes les cases pour cuisiner davantage de fruits et légumes frais au quotidien. Avec sa campagne « Jamais trop tarte », Interfel remet ce grand classique du fait maison à l'honneur et dévoile cinq recettes gourmandes, simples et créatives, pour faire de la tarte la solution incontournable pour savourer les fruits et légumes frais.

Vous êtes dans la sauce ? Les tartes c'est du gâteau !

TARTE CHEESY POIREAU

Pour **4-6 personnes**
Temps de préparation : **15 minutes**
Temps de cuisson : **35 minutes**

Ingédients :
Légumes : 4 poireaux
Autres : 1 rouleau de pâte à tarte feuilletée, 150 g de cheddar râpé, 150 g de crème fraîche épaisse entière, 75 g de lardons fumés, 1 œuf, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Lavez puis coupez les poireaux en rondelles. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites-y revenir à feu moyen les rondelles de poireaux avec un peu de sel pendant 5 minutes.
3. Mélangez le cheddar râpé avec la crème, l'œuf et du poivre. Déroulez la pâte sur une plaque de cuisson et étalez le mélange au fromage en laissant 2 cm de bordure. Disposez par-dessus les rondelles de poireau, les lardons et rabattez les bords de pâte.
4. Faites cuire la tarte au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Servez chaud.

À retrouver sur le site lesfruitsetlegumesfrais.com.

Vous pouvez ajouter de la ciboulette et servir avec une salade



©Julie Mechall/Interfel

TARTE CHAMPIGNON AU COMTÉ

Pour **4-6 personnes**
Temps de préparation : **15 minutes**
Temps de cuisson : **35 minutes**

Ingédients :
Légumes : 750 g de champignons de Paris
Autres : 1 rouleau de pâte brisée, 2 gousses d'ail, 2 œufs, 20 cl de crème liquide, 75 g de comté, 2 c. à soupe de persil frais haché, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Lavez les champignons, coupez-les en lamelles. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir à feu vif les champignons avec les gousses d'ail écrasées pendant 5 minutes. Salez, poivrez et ajoutez le persil haché.
3. Pendant ce temps, tapissez un petit moule à tarte avec la pâte. Battez les œufs et mélangez-les avec la crème et le comté émietté. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez les champignons et versez sur le fond de pâte.

4. Faites cuire la quiche au four pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Servez chaud ou froid.

À retrouver sur le site lesfruitsetlegumesfrais.com.

Pour un joli résultat, mettez de côté environ 1/4 des champignons et disposez-les sur le dessus de la tarte à la sortie du four

TARTE ENDIVE LOVERS

Pour **4-6 personnes**
Temps de préparation : **15 minutes**
Temps de cuisson : **35 minutes**

Ingédients :
Légumes : 1 kg d'endives
Autres : 1 rouleau de pâte feuilletée, 1 kg d'endives, 75 g d'allumettes de jambon, 50 g de comté, 30 g de beurre, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 3 c. à soupe de miel, sel, poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Lavez les endives, coupez-les en deux. Faites chauffer le beurre et 1 c. à soupe d'huile dans une poêle. Disposez les endives faces coupées contre le fond de la poêle et laissez cuire 5 minutes à feu moyen. Retournez les endives, salez et poivrez et laissez cuire encore 10 minutes.
3. Dans un plat à tarte, versez le reste d'huile et le miel et étalez bien. Disposez les endives faces coupées contre le fond du plat. Ajoutez les allumettes de jambon et le comté coupé en lamelles. Recouvrez le tout de la pâte feuilletée et rabattez les bords vers l'intérieur. Piquez la pâte et laissez enfourner 20 minutes.
4. Sortez la tarte tatin du four et attendez 5 minutes avant de passer un couteau le long des bords pour détacher la pâte et démouler la tarte sur un plat.

À retrouver sur le site lesfruitsetlegumesfrais.com.

Servez-la accompagnée de roquette et de noix



©Julie Mechall/Interfel

TARTELETTE PEPS

Pour **6 personnes**
Temps de préparation : **10 minutes**
Temps de cuisson : **20 minutes**

Ingédients :
Fruits : 1 petite pomme rouge, 1/2 mangue, 1 grosse carotte
Autres : 1 rouleau de pâte sablée, 160 g de compote de pomme, 160 g de compote sans sucre ajouté, 1 c. à café de miel, 1 c. à soupe de pépites de chocolat

Préparation :

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Râpez la moitié de la carotte et mélangez-la avec la compote et le miel.
3. Découpez la pâte sablée en 6 ronds à l'aide d'un petit bol et déposez les disques de pâte dans les empreintes d'un moule à muffin. Garnissez chaque tartelette d'un peu de compote et faites cuire au four 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les tartelettes soient dorées.
4. Taillez le reste de la carotte en lamelles à l'économe, découpez la demi-mangue en dés et la pomme en tranches. Disposez les fruits sur les tartelettes et ajoutez quelques pépites de chocolat.

À retrouver sur le site lesfruitsetlegumesfrais.com.

TARTE TROPICOOOL

Pour **6 personnes**
Temps de préparation : **10 minutes**
Temps de cuisson : **20 minutes**

Ingédients :
Fruits : 1 ananas, 2 c. à soupe de noix de coco râpée
Autres : 1 rouleau de pâte feuilletée, 50 g de sucre cassonade, 30 g de beurre

Préparation :

1. Préchauffez le four à 230°C.
2. Épluchez l'ananas et coupez-le en demi-rondelles.
3. Déroulez la pâte sur une plaque de cuisson, saupoudrez le fond de noix de coco et des 3/4 du sucre en laissant 2 cm de bordure. Disposez par-dessus les demi-rondelles d'ananas, rabattez les bords de pâte. Saupoudrez du reste de sucre et parsemez de petits morceaux de beurre.
4. Faites cuire la tarte au four pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Servez tiède ou froid.

À retrouver sur le site lesfruitsetlegumesfrais.com.

Servez avec une boule de glace ou une cuillère de crème fouettée



©Julie Mechall/Interfel

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 - vgenest@interfel.com
06 15 52 15 08

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