

À LA RENTRÉE, FAISONS RIMER FRUITS ET LÉGUMES FRAIS AVEC BUDGET MAÎTRISÉ

Avec Jamais Trop Économe, pour manger sans se ruiner, quelques réflexes permettent de mieux consommer et cuisiner les fruits et légumes tout en limitant le gaspillage. En septembre, retour sur la situation des fruits et légumes frais après un été marqué par de fortes chaleurs et sur les produits à retrouver sur les étals en ce moment. Le raisin est également à l'honneur, avec de nouvelles variétés à découvrir.



JAMAIS TROP ÉCONOME : BIEN MANGER, MAÎTRISER SON BUDGET ET LIMITER LE GASPILLAGE



Jamais trop Économe, le générateur de menus gratuits d'Interfel, montre qu'il est possible de consommer chaque jour des fruits et légumes frais tout en conciliant budget maîtrisé, alimentation saine et plaisir.

Au-delà du choix des produits et des menus, quelques réflexes simples permettent aussi de limiter le gaspillage :

- **Bien conserver les aliments**
- **Consommer les produits les plus fragiles en priorité**
- **Cuisiner toutes les parties comestibles des fruits et légumes** : épluchures, fanes et tiges peuvent ainsi trouver leur place dans de nombreuses recettes.

À l'occasion de la Journée internationale de sensibilisation aux pertes et gaspillages de nourriture (29 septembre), retour sur l'étude « les pertes alimentaires et le gaspillage dans la filière fruits et légumes frais »*.



Pour découvrir l'étude complète et retrouver les conseils de conservation : [cliquez ici](#).

*Données issues de l'étude menée par le Cabinet CERESCO et l'INRAE pour Interfel et FranceAgriMer, novembre 2025.

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE RAISSIN : DE NOUVELLES VARIÉTÉS QUI SÉDUISENT PETITS ET GRANDS

En France, le raisin figure parmi les fruits les plus appréciés. Au petit-déjeuner, à l'apéritif, au déjeuner ou au goûter, il se déguste à tous les moments de la journée !

L'arrivée de nouvelles variétés contribue à renouveler l'image du raisin et à séduire de nouveaux consommateurs. Le Cotton Candy, parfumé au goût de barbe à papa, rencontre notamment du succès auprès des enfants. Les raisins de table sans pépins, comme le Centennial, séduisent eux aussi de plus en plus de consommateurs et de nouvelles variétés apparaissent progressivement sur le marché.

Pour bien choisir son raisin, choisissez une grappe aux grains colorés, fermes et d'aspect homogène. Le raisin ne mûrit plus après sa récolte : il est donc important de le choisir à maturité. N'hésitez pas à retirer les grains abîmés dès que possible afin d'éviter qu'ils n'altèrent le reste de la grappe. Le raisin se conserve quelques jours au réfrigérateur, idéalement dans sa barquette ou dans un sachet adapté, placé dans le bac à légumes. Pour profiter pleinement de ses arômes, pensez à le sortir du réfrigérateur environ une heure avant de le déguster !



LE MOT DE LA DIET

C'est la rentrée, on reprend les bonnes habitudes ! Pour maîtriser son budget et éviter le gaspillage, on planifie ses repas, on cuisine maison et on choisit les fruits et légumes du moment. On mise aussi sur le batch cooking pour gagner du temps : quelques féculents, légumineuses et légumes, cuits ou crus (rôtis, sautés, vapeur, râpés, en tagliatelles, en cubes...), à combiner au gré de ses envies. On ose le sucré-salé, les sauces originales (tahin, ail et citron) et les toppings (granola salé, graines torrifiées), pour des salad bowls ou des gratins ultra-gourmands !



Frédérique Nivet, Diététicienne

CONSO : EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

Après un été marqué par plusieurs épisodes de fortes chaleurs, les situations restent contrastées selon les espèces, les régions et les conditions d'accès à l'eau. Ces températures ont accéléré de nombreuses campagnes, avec une avance d'environ dix jours. Septembre sera donc un mois de transition, entre produits d'été et premières productions d'automne.

GÔTÉ LÉGUMES

La présence des **tomates** et des **concombres** se renforce progressivement, après des volumes plus irréguliers durant l'été. Les premiers légumes d'automne apparaissent parallèlement : **betteraves**, **navets**, **patates douces**, mais aussi **champignons cultivés**, tandis que la récolte de **l'échalote** se poursuit. On retrouve également des **salades** et des **endives** sur les étals.



GÔTÉ FRUITS

Pêches, **nectarines** et **melons** seront encore présents en début de mois, avec des volumes en baisse mais une belle qualité gustative. **Prunes**, **poires d'été** et **framboises** seront bien installés. **Figues**, **noix fraîches** et **noisettes** complètent également l'offre de rentrée. La nouvelle campagne de **pommes** démarre également, avec un élargissement progressif de la gamme : **Golden**, **variétés bicolores**, **Granny** et autres **variétés sucrées**, **acidulées** ou **aromatiques**.

AUX FOURNEAUX



SALADE DE POULET ÉPICÉ,

RAISSIN ET NOIX

À retrouver sur le [site](#)



FENOUILS RÔTIS

ET CRÈME DE POIREAUX

À retrouver sur le [site](#)



PARFAIT

AUX PRUNES

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). Organisation de droit et d'initiative privées, 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

Elina Kadem - ekadem@interfel.com
06 58 63 22 86