Le mois de NOVEMBRE

Les fruits et légumes frais c'est JAMAIS TROP

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
NOVEMBRE 2026

CET AUTOMNE, PLACE À L'INNOVATION AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

Au cœur de l'automne, novembre invite à retrouver le goût des recettes réconfortantes. Côté actualité, le Trophée Les Remarquables vient de dévoiler ses lauréats, mettant à l'honneur des projets innovants qui contribuent à encourager la consommation de fruits et légumes ! L'occasion également de découvrir les fruits et légumes frais de novembre, de faire le plein de conseils pour varier les modes de cuisson et de mettre à l'honneur le poireau, incontournable du mois.

ACTU' LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS FONT LE PLEIN D'INNOVATION !

Nouvelles variétés, idées créatives, nouveaux usages, améliorations... La filière des fruits et légumes frais ne cesse de se réinventer pour répondre aux attentes des consommateurs et renouveler le plaisir de consommer.

Derrière cette dynamique, des professionnels font preuve d'imagination et d'audace pour imaginer de nouvelles façons de valoriser les fruits et légumes frais. Autant d'initiatives mises à l'honneur par le Trophée « Les Remarquables ».

Porté par le Club Innovation d'Interfel, ce Trophée distingue des projets innovants, déjà déployés et présentant de premiers résultats probants. Leur ambition : créer de la valeur pour l'ensemble de la filière et contribuer, directement ou indirectement, à donner toujours plus envie de consommer des fruits et légumes frais.

À travers cette distinction, Interfel souhaite mettre en lumière, célébrer et faire connaître les initiatives qui font bouger la filière !

Envie de découvrir les lauréats des Remarquables 2026 ? Cliquez ici !



Remise des prix du Trophée Les Remarquables au SIAL

EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

Les fortes chaleurs et la sécheresse de ces derniers mois devraient favoriser les petits calibres pour les productions d'automne-hiver. Les fortes pluies et les orages d'octobre pourraient également affecter certaines productions. Malgré des rendements moyens, voire en baisse, les volumes attendus restent satisfaisants pour les mois à venir.

CÔTÉ LÉGUMES

Courges et **potirons** s'invitent sur les étals, en soupes, rôtis ou farcis, pour des assiettes automnales. Les **endives** sont également au rendez-vous, malgré un potentiel de production affecté par les conditions météo de l'été 2026. Crues ou cuites, blanches ou rouges, elles apportent de la couleur aux plats d'hiver. Les **choux** se déclinent en de multiples variétés : **choux pommés verts, rouges ou blancs, choux-fleurs, choux de Bruxelles ou brocolis.** Autant de couleurs et de textures pour varier les plaisirs, entre croquant, fondant et notes légèrement piquantes, sans oublier les tartes pour diversifier les préparations. **Poireaux, carottes, oignons, ail et panais** complètent les incontournables du moment, tandis que les **salades**, dont la chicorée, accompagnent les tartes hivernales.









CÔTÉ FRUITS

Les récoltes de **pommes** et de **poires** affichent des prévisions révisées à la baisse, les fortes chaleurs et la sécheresse de l'été ayant freiné le grossissement des fruits. Une proportion plus importante de petits calibres est ainsi attendue, ainsi que quelques défauts de coloration, sans incidence sur la qualité gustative, avec de bons taux de sucre.

Les **fruits à coque** sont également présents sur les étals, notamment les **châtaignes.** Sur le marché de la **noix**, la **noix sèche** prend le relais de la **noix fraîche**.

L'offre en **kiwi** se développe, avec des volumes disponibles qui progressent et un cœur de récolte attendu en novembre. Le **raisin** reste présent sur les étals jusqu'à mi-novembre environ, avant une offre plus limitée en décembre. Les **agrumes** prennent également place sur les étals, notamment les **clémentines**, avec une offre européenne attendue.

LE MOT DU DIET

Quel bonheur de cuisiner les légumes frais au four ! En entrée, en plat ou en accompagnement, les possibilités sont nombreuses : gratins, tartes, légumes rôtis ou farcis. Couleurs, associations de saveurs et parfums de cuisson éveillent les sens et aiguisent l'appétit. Tartes et gratins séduisent petits et grands, tandis que tomates, courgettes, poivrons, champignons, navets, oignons et choux verts se cuisinent aussi farcis. Rôtis au four, les légumes révèlent une délicate note sucrée. Pour varier les plaisirs, osez la sauce soja sucrée ou votre mélange d'épices préféré.
Un régal !


Stéphane Renou, Diététicien

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE POIREAU : UN INCONTOURNABLE DE NOVEMBRE À CUISINER

Légume emblématique, le poireau se prête à de nombreuses recettes : en soupe, en fondue, en tarte ou encore en gratin. **En novembre, il représente 14 % des achats annuels de poireaux**, selon le CTIFL. Il est également bien ancré dans les habitudes alimentaires des Français, puisque **63 % des ménages en achètent au moins une fois dans l'année**, d'après Worldpanel by Numerator.

Le bon réflexe anti-gaspi : ne jetez plus le vert du poireau ! Souvent délaissées, ses feuilles vertes se réutilisent facilement en cuisine. Bien lavées et finement émincées, elles apportent de la saveur aux soupes, bouillons et poêlées de légumes. Elles peuvent également être transformées en pesto, en garniture pour une quiche ou en chips croustillantes après un passage au four.

Envie d'en savoir plus sur le poireau ? Cliquez ici



AUX FOURNEAUX



WOK
DE CAROTTE AUX ARACHIDES

À retrouver sur le site



RÔTI DE DINDE FARCI
CÉRÉALES, CHOU-FLEUR, PATATE DOUCE

À retrouver sur le site



MARBRÉ MOELLEUX
ORANGE CHOCOLAT

À retrouver sur le site

Chaque semaine, jamaistropeconome.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, 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

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