

LIFE IS BETTER*

avec les Fruits et Légumes

Communiqué de presse
Mai 2023

RED TONIC, LE IT DRINK** DE L'ÉTÉ, À CONSOMMER SANS MODÉRATION!

Les jours se prolongent, les températures grimpent... sans l'ombre d'un doute, l'été fait son grand retour ! Et quoi de mieux qu'un délicieux cocktail fruit/légume pour se rafraîchir ?

Le programme européen *Life is Better avec les fruits et les légumes*, donne une nouvelle bonne raison d'intégrer des fruits dans le quotidien, en alliant gourmandise et fun, avec la *recette de mocktail*** Red Tonic* !

Cette boisson pourpre, aux notes sucrées (fraise, betterave) et acidulées (citron, vinaigre), est idéale pour faire sensation à l'heure de l'apéro ! Un trait de tonic pour l'amertume et du gingembre frais pour le piquant, *Tchin Tchin* !

CONSEIL
Pour un apéro coloré et festif, les Red Tonics peuvent s'accompagner de délicieuses brochettes de poivrons avec une sauce onctueuse au yaourt. Le combo parfait !

RECETTE RED TONIC



Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes
Pour 6 verres

Ingrédients pour le Shrub :

- 200 g de sucre en poudre
- 250 ml de vinaigre de cidre
- 150 g de betterave
- 150 g de fraises
- 4 rondelles de gingembre
- 1 càs de baies de genièvre écrasées
- 1 càs de graines de coriandre
- 1 citron

Ingrédients pour le service :

Tonic, fraises, feuilles de basilic, rondelles de citron, glaçons

Préparation :

1. Lavez et équeutez les fraises, coupez-les en deux. Coupez les betteraves en dés et prélevez le zeste du citron à l'aide d'un économe.
2. Dans une casserole, versez le sucre en poudre, le vinaigre, les betteraves coupées en dés, les fraises coupées en 2, les rondelles de gingembre, les baies de genièvre et les graines de coriandre. Ajoutez le zeste du citron puis portez le mélange à ébullition. Baissez le feu et laissez frémir 5 min. Laissez complètement refroidir avant de filtrer et de stocker dans une bouteille au réfrigérateur.
3. Au moment de servir, versez 1 dose de Shrub dans un verre, ajoutez 1 fraise et 1 feuille de basilic, écrasez avec un pilon puis ajoutez de la glace et 4 doses de tonic. Servez.

L'ASTUCE

idéalement, utilisez des betteraves crues, mais ça fonctionne aussi avec des betteraves déjà cuites, sous-vide. Le Shrub se conserve plusieurs semaines au réfrigérateur.

RECETTE BROCHETTES DE POIVRONS, SAUCE AU YAOURT

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 5 minutes
Pour 4 personnes

Ingrédients les brochettes :

- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 poivron vert
- 1 oignon rouge
- 200 g de tomates cerises rouges et jaunes
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 2 filets d'anchois
- 1 càs de vinaigre balsamique

Ingrédients pour la sauce :

- 250 g de yaourt
- 1 oignon frais
- 4 branches de menthe
- ½ càs de paprika
- Sel et poivre

Préparation :

1. Laver les poivrons, les couper en deux, les épépiner puis les couper en petits carrés de même taille.
2. Éplucher et couper l'oignon de même.
3. Hacher les gousses d'ail et les filets d'anchois. Dans un bol, les mélanger avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive puis enrober les légumes du mélange. Monter de petites brochettes en alternant les couleurs de poivrons et l'oignon rouge.
4. Faire chauffer un gril ou une plancha et faire griller les brochettes 3 min de chaque côté.
5. Hacher l'oignon frais et les feuilles de menthe. Dans un bol, les mélanger avec le yaourt, le paprika, le sel et le poivre.
6. Accompagner les brochettes de poivron de cette sauce, pour faire trempette !

MALIN ET GOURMAND

Pour une version plus généreuse, ajoutez quelques cubes de feta, des rondelles de chorizo ou des cubes de poulet sur les brochettes !

À PROPOS DE LA CAMPAGNE EUROPÉENNE

Lancée par Interfel – l'Interprofession des fruits et Légumes frais, l'AIB – l'Association Interprofessionnelle de la Banane, Bord Bia – Irish Food Board et Freshfel – European Fresh Produce Association, cette campagne co-financée par l'Union européenne a pour objectif d'informer les Millenials (25-34 ans) sur la variété, la simplicité de préparation, les possibilités d'occasions de consommation et les aspects de durabilité environnementale des fruits et légumes frais. Lancée au mois de mars, elle sera déployée sur une durée de 3 ans en France et en Irlande.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [LifeisBetter.eu/fr](https://lifeisbetter.eu/fr)

#lifeisbetter #enjoyitsfromeurope  

À PROPOS D'INTERFEL

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 privée, Interfel est reconnue comme l'interprofessionnelle nationale agricole du 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 Presse – Agence Thomas Marko et Associés
Mélissa Vitte – melissa.v@tmarkoagency.com – 06 10 33 60 45
Margaux Le Foll – margaux.l@tmarkoagency.com – 06 72 02 53 65

*Bien mieux avec les Fruits et Légumes – **La boisson phare – ***Cocktail sans alcool

 lifeisbetter.eu/fr

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables. Visitez https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf pour obtenir des informations et des recommandations sur les régimes alimentaires équilibrés et sains.