

Flash info

EN MAI, FAIS CE QU'IL TE PLAÎT **AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS!**

MAI 2024

Le mois de mai symbolise le printemps avec ses légumes phares comme le petit pois qui n'aura plus aucun secret pour vous, mais également le retour des moments conviviaux autour de planches apéritives à partager. Revisitées à base de fruits & légumes frais, elles sont les stars de la campagne Jamais Trop Mixte qui a marqué l'arrivée du printemps. Place à la diversité sous toutes ses formes avec Jamais Trop Fiers, nouveau temps fort d'Interfel.



Jamais trop... de PLANCHES!

invite à offrir aux fruits et légumes la place qu'ils méritent sur les planches apéritives.

En ce mois de mai, la campagne Jamais Trop Mixte, un dispositif complet qui a débuté le 1er avril 2024

Pour twister les planches bien connues à base de charcuterie et fromage, Interfel réinvente les

planches mixtes pour y apporter plus de couleurs et de saveurs. Parce qu'il n'y a jamais trop de variétés ni de fraîcheur quand il s'agit de partager un moment convivial entre amis ou en famille! En manque d'idées ? Pas d'inquiétude. Il suffit d'adopter quelques gestes simples :

- Varier les plaisirs, en optant pour une large palette de fruits et légumes taillés en dips :

des planches mixtes apéritives aussi artistiques que délicieuses.

- concombre, carotte, céleri, champignon, tomate cerise, radis, asperge, fraise puis raisin... dégustés au naturel ou accompagnés de sauces légères et parfumées aux herbes aromatiques, on se permet toutes les folies avec les fruits et légumes de printemps! - Être créatif, en jouant avec les textures, les formes, les couleurs et les saveurs pour composer
- Partager l'expérience, en invitant ses proches à partager une planche apéritive comme ils n'en ont jamais vu.
- Pour en savoir plus sur la campagne Jamais Trop Mixte :

Tic, tac... la nouvelle campagne Jamais Trop Fiers arrive! Soyez attentifs, bientôt vous ne verrez que ça!

https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/jamais-trop



En mai, de quoi rougir de plaisir!

EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

ont indéniablement la cote, puisque c'est la cerise, et les autres fruits à noyaux qui talonnent la fraise. Elles se marieront parfaitement dans vos smoothies avec l'exotisme des fruits de la passion et de la **mangue**! C'est également le moment de déguster les tomates cerises, favorites des potagers et de l'apéritif! Elles se sentiront moins seules puisque les artichauts (blanc, petit violet en bouquet, Macau, Calicot

de mai et le préféré des Français (Source : enquête européenne Interfel et Bonafidé). Les fruits rouges

gustative à nos planches! Nos indispensables des salades des beaux jours, les vertes ou les jeunes pousses, la betterave ou encore le **concombre** sont également à l'affiche de ce mois de mai.

ou Camus) et les radis (rond ou long, rose ou rouge) font leur retour pour ajouter une petite touche

Et si vous n'êtes pas encore prêts à lâcher vos plats chauds mais que le printemps chatouille vos papilles, le petit pois, revient sur le devant de la scène pour s'associer à sa meilleure amie sucrée,

la carotte, dans de délicieuses jardinières. Tous deux déclinables soit froid, soit chaud, ils sont

d'autant plus appréciés mariés à l'oignon et à l'asperge pour une omelette des plus printanières! Et bientôt l'arrivée triomphale de toute la palette des légumes nouveaux, jeunes et fondants, carottes, navets, choux, oignons bottes...



et se cuisine à l'infini! On ne dénombre plus les variétés de cet incontournable du

INSOLITE

blanches, à fleurs rouges... Face à tant de choix, il est plus simple de les regrouper en deux

Le petit-pois... il se décline

grandes catégories. D'un côté, les petits pois à écosser et de l'autre les mange-tout. Les petits pois à écosser se caractérisent par leur gousse

non-comestible dure et duveteuse à l'intérieur. On y retrouve les pois lisses, les pois ridés, le Petit Provençal, le Douce de Provence et la Merveille de Kelvedon. Les mangetout, autrement appelés pois gourmand ou princesse, se mangent de la graine à la gousse.

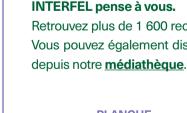
Ce légume plaisir, allié de notre bien-être et de notre palais

est fortement apprécié dans des préparations simples comme plus complexes. Mais si l'on sort des sentiers battus, le petit pois peut se décliner sur des planches, dans des tartes, marié à un œuf poché, en wok avec du bœuf et de la carotte, en wrap, en poêlée ou encore sous forme d'Aloo gobi, sorte de curry indien. Toutes ces recettes sont disponibles sur le site d'Interfel. Pas d'excuses, ce soir c'est petits pois!

Des recettes qui n'attendent que vous!

LE TRUC EN +!





Vous pouvez également disposer gratuitement des visuels HD de nos recettes, directement disponibles

RAINBOW MIXTE

PLANCHE





PLANCHE

MIXTE JOYEUSE

LA RECETTE

PLANCHE

MIXTE DE LA MER



Pour vous repérer chaque semaine dans vos achats et bénéficier des meilleurs produits disponibles aux meilleurs prix, vous trouverez sur jamaistropeconome.fr la liste des fruits et légumes frais du moment, accompagnée d'un menu concocté par nos spécialistes maison. Des recettes validées par nos chefs et diététicien(ne)s à retrouver également sur les réseaux sociaux des fruits et légumes frais (Instagram et Facebook) et sur le site des

et sur les réseaux sociaux





Retrouvez les fruits et les légumes frais sur leur site

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

À propos d'Interfel :

interfel@oconnection.fr

Anne-Marie Boyault – 06 89 28 42 29 Julia Philippe-Brutin – 06 03 63 06 03 Maëlle Driencourt - 06 38 64 78 94