

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS C'EST JAMAIS TROP

Flash info

AOÛT 2024

EN FORME OLYMPIQUE AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS !

L'été est enfin là ! Et avec lui son traditionnel cortège de fortes chaleurs, voire de canicule dans certains territoires... Pas de panique : grâce aux précipitations enregistrées ces derniers mois, le niveau des nappes phréatiques devrait nous permettre de faire face sereinement à d'éventuels épisodes de sécheresse.

L'été des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris est là ! Que l'on soit en vacances, au travail, ou en plein exploit sportif, il est plus que jamais essentiel de s'hydrater en se faisant plaisir. Et pour cela, les fruits et légumes seront vos meilleurs alliés. On en parle... Nous reviendrons également sur le programme GOOD MOVE qui sensibilise les jeunes, et parmi eux peut-être de futurs champions, aux bienfaits d'une alimentation saine et de la pratique sportive.

Et pour finir, les fruits et légumes monteront eux aussi sur le podium (si, si !).



ACTUALITÉ

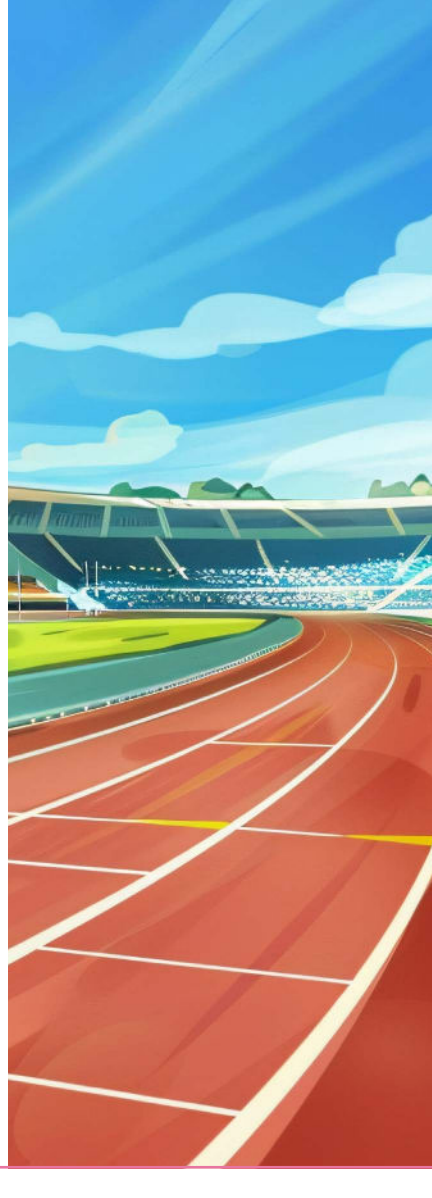
Derrière chaque athlète, des fruits et légumes frais

Ça y est ! Nous y sommes. Les *Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris* ont débuté sur les chapeaux de roues : l'engouement est total ! À la maison ou dans les gradins, les Français ont tous répondu présent pour soutenir leurs athlètes.

Et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'ils nous le rendent bien. De médaille en médaille, ils nous offrent de magnifiques performances. Toutes et tous sont autant de modèles particulièrement inspirants. Mais quelle est la recette pour faire un grand champion : le talent ? Sûrement ! Mais d'autres ingrédients sont tout aussi indispensables : l'entraînement, un mental et de fer et...une alimentation saine, au sein de laquelle les fruits et légumes occupent une place essentielle.

Or, si nous n'avons pas tous l'ambition de décrocher l'or, une alimentation saine et la pratique d'une activité physique régulière sont deux habitudes clés à adopter. Ainsi, la consommation de fruits et légumes est l'un des enjeux majeurs des recommandations alimentaires du Programme National Nutrition Santé (PNNS), et pour cause...

- Grâce à leur teneur élevée en eau, en moyenne 80%, les fruits et légumes sont les meilleurs alliés d'une bonne hydratation ;
- Riches en magnésium, potassium, phosphore...les fruits et légumes sont une source intéressante pour des apports en minéraux ;
- Ils contribuent également directement à l'apport en glucides nécessaire à tout effort ;
- Enfin, ils contiennent une grande variété d'anti-oxydants, particulièrement utiles pour lutter contre le stress oxydatif.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Focus sur le programme GOOD MOVE

Malgré les nombreux efforts déployés pour sensibiliser les 18-34 ans à l'importance d'un mode de vie sain, leur consommation de fruits et légumes reste en deçà des recommandations de santé publique. En parallèle, leur temps d'écran ne cesse d'augmenter, laissant la sédentarité s'immiscer progressivement dans leur quotidien.

Que faire face à ces constats ? Comment motiver les jeunes à bouger ? C'est tout l'enjeu du programme **GOOD MOVE**, lancé en mai 2024. Co-financé par l'Union européenne, ce programme de 3 ans est porté conjointement par APRIFEL, Fruit Union et AILIMPO*.

Il vise à promouvoir un mode de vie plus sain chez les jeunes alliant activité physique et alimentation équilibrée. Un programme résolument dans l'air du temps, qui s'appuie sur des influenceurs, des experts de l'alimentation, du sport et des comportements, ainsi que sur des coachs sportifs.



Pour en savoir plus.

*L'interprofession du Citron et du Pamplemousse en Espagne



EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

Une offre variée pour notre plus grand plaisir

Côté fruits, nous aurons l'embaras du choix ! L'offre s'enrichit et se diversifie, la saison bat son plein. Provenant de tous les bassins de production, le **melon** sera présent pendant le mois d'août, tout comme la **pastèque**, qui sera également de la partie. Il en est de même pour les **pêches** et **nectarines**, autres « stars » de l'été.

Pour les amateurs d'**abricots**, c'est encore le moment d'en profiter. Les variétés tardives, seront encore disponibles jusqu'à environ mi-août.

La **prune** s'impose progressivement avec une belle montée en puissance des volumes de Reine-Claude et de variétés américano-japonaises et une gamme complète de couleurs (bleue, jaune rouge, et verte).

La petite **mirabelle** verra son offre croître significativement à partir de début août, de bons volumes sont attendus.

Les fruits rouges ne sont pas en reste : **framboises**, **cassis**, **groseilles**, **mûres** et **myrtilles** sont incontournables sur nos étals ce mois-ci. La **figue**, appréciée pour sa chair fondante et aromatique, répond-elle aussi présente. La **figue de barbarie** satisfera les envies des plus curieux !

Alors que les vendanges commencent, le **raisin** s'installe peu à peu sur nos étals tout au long du mois d'août. Enfin, la **poire** a fait son « come-back » avec ses variétés présentes dans de beaux volumes.

Côté légumes, l'offre de **concombres** s'étoffe avec un pic de production attendu vers la mi-août. La campagne de **salades** verte. Pour suit et continue d'approvisionner nos étals. Il en est de même pour la **tomate** et le trio de choc pour affronter les fortes chaleurs estivales !

Le bon moment pour mixer vos planches apéros avec des dips de légumes et notamment **carotte**, **champignons**, **cèleris branche**, **poivrons**, **tomates cerises**...

Les légumes ratatouille (**courgette**, **aubergine**, **poivron**), « valeurs sûres » de l'été, sont eux aussi de la fête. Les **herbes aromatiques fraîches**, dont l'**oseille** et le **persil**, viendront parfumer vos plats. Enfin, les nouvelles campagnes d'**ail**, d'**échalote** et d'**oignon** débutent pour toujours plus de couleurs et de saveurs.



INSOLITE

Les fruits et légumes frais rejoignent la course aux médailles

Dans les catégories fruits et légumes, quels sont les préférés des Européens* qui décrochent l'or ?



*étude menée dans cinq Etats membres de l'Union européenne (Allemagne, Espagne, France, Italie, Pays-Bas)

Source : Quelle est la consommation de fruits et légumes des Européens ? | INTERFEL



AUX FOURNEAUX !

Des recettes savoureuses et colorées

Ce mois-ci, INTERFEL vous propose une sélection de 4 recettes gorgées de soleil pour sublimer les fruits et légumes de saison :

POLPETTES PERSIL ET SAUCE TOMATE :

idéal pour les apéritifs en familles et entre amis !



LA RECETTE

TATIN D'AUBERGINES, BURRATA, PIGNONS DE PIN :

un plat résolument estival.



LA RECETTE

PUDDING DU DIMANCHE, FRUITS ROUGES ET FIGUES

ou...



LA RECETTE

TARTE AUX MIRABELLES À LA CARDAMOME

deux desserts particulièrement gourmands !



LA RECETTE



Pour vous repérer chaque semaine dans vos achats et bénéficier des meilleurs produits disponibles aux meilleurs prix, vous trouverez sur jamaistroeconomie.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 fruitsetlegumesfrais.fr !

Retrouvez les fruits et les légumes frais sur leur site et sur les réseaux sociaux



S'inscrire à la médiathèque

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 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

Agence 0connection
interfel@oconnection.fr

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

Interfel

Victoire Genest - v.genest@interfel.com
06 15 52 15 08