

Pour des fêtes savoureuses, optez pour l'exotisme des fruits et légumes frais !

Alors que les fêtes de fin d'année approchent à grand pas, les fruits et légumes frais répondent présents dans leur exceptionnelle diversité et dans de beaux volumes sur nos étals. Et si à l'heure de faire vos achats vous ne savez quel produit choisir, l'INAO (Institut National de l'Origine et de la Qualité) vous informe sur les Signes officiels d'Identification de la Qualité et de l'Origine (SIQO). À vous de jouer maintenant pour concocter les menus les plus savoureux !



ACTUALITÉ

SIQO : une semaine dédiée et une campagne pour éclairer les consommateurs

Du 1^{er} au 7 décembre, l'INAO (Institut National de l'Origine et de la Qualité) organise la première **Semaine de la qualité et de l'origine**.

À cette occasion, l'institut lance une grande **campagne de communication** (affichage publicitaire, presse écrite, émissions TV et contenus web) à l'attention du grand public, qui s'articule autour d'un slogan évocateur : « il y a des signes qui ne trompent pas / signes officiels de confiance ».

Cette campagne met en avant plusieurs signes officiels d'identification de la qualité et de l'origine (SIQO), présents sur bon nombre de produits de la filière des fruits et légumes frais :



Appellation d'Origine Protégée (AOP) et Appellation d'origine contrôlée (AOC) : un lien au terroir



Indication Géographique Protégée (IGP) : un savoir-faire sur un territoire



Label Rouge : la qualité supérieure



Agriculture Biologique (AB)

L'objectif est clair : **mieux informer les consommateurs** qui peinent parfois à s'y retrouver face aux nombreuses démarches et labels.

CONSO : EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS...



Profusion et diversité : les fruits et légumes frais sont prêts pour les fêtes !

Côté légumes, la récolte des **courges** et des **patates douces** se poursuit dans de bonnes conditions.

La saison de l'**endive** bat son plein, tout comme celle des **carottes**, **poireaux**, **navets** et **céleris**...

Autant d'ingrédients indispensables à la réalisation d'accompagnements savoureux et de soupes onctueuses. Les **choux** sont eux aussi bien présents dans de beaux volumes, avec de nombreuses variétés disponibles.

Les **légumes anciens** (panais, topinambours...) et leurs goûts si caractéristiques offrent une alternative originale aux traditionnels accompagnements des plats de fêtes. **Truffes** et **champignons**, qu'ils soient cultivés ou sauvages, leur apportent une note terreuse et une touche d'élégance.

Les moins audacieux pourront toujours privilégier les « **légumes ratatouille** » : une valeur sûre ! L'offre de **salades** est d'un bon niveau, avec des volumes en progression : scaroles, frisées, mâches, ainsi que les variétés pommées et rouges... Il y en aura pour tous les goûts. **Ail**, **échalote**, **oignon** et **fenouil** viendront parfumer vos plats et émoustiller vos papilles !

Côté fruits, les campagnes de **pommes** et de **poires** se poursuivent. Notons que certaines variétés de poires d'automne-hiver présentent des disponibilités un peu moindres.

Période de fêtes oblige, les **fruits exotiques** sont plus fortement sollicités en décembre. L'**avocat** et la **mangue** sont disponibles dans de beaux volumes. **Ananas**, **caramboles**, **fruits de la passion**, **kiwis**, **litchis**, **papayes**, **physalis** et **pitayas** répondent eux-aussi présents.

Si les récents aléas climatiques qui ont frappé l'Espagne ont impacté certains produits, tels que les **agrumes - oranges, pomeles...** - ou encore le **kaki**, la multiplicité des canaux d'approvisionnement assure tout de même leur présence sur nos tables de fêtes. Le **citron** se décline sous toutes ses formes : du classique citron jaune, au citron caviar et à la « Main de Bouddha ». La **clémentine**, autre star de la saison, est également de la partie !

En décembre, fruits exotiques et agrumes représentent près des 3/4 de la consommation en volume de fruits frais (73%) pour une consommation à domicile¹.

Les **fruits à coque**, **noix** et **châtaignes**, égayeront les assiettes de leur esthétique automnale.

¹Source Kantar, tous circuits, conditionnements, origines et gammes confondus. Moyenne 2021-2023.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Team Jaune ou Team Verte : pourquoi choisir ?

Stop aux idées reçues ! Non, le citron vert n'est pas un citron « pas mûr ». Si le **citron** est, on le devine aisément, le fruit du citronnier, le **citron vert** est, quant à lui, le fruit du limettier : d'où l'appellation « lime » couramment utilisée au Canada et en Belgique pour le désigner.

Avec son écorce brillante, d'un jaune éclatant ou d'un vert soutenu, le citron confère une touche de couleur estivale à nos étals hivernaux. **Agrume** à la chair particulièrement juteuse, il apportera cette touche d'acidité et de « pep's » bienvenue à vos plats, vos desserts... et vos cocktails !

Par ailleurs, citron et citron vert présentent tous deux **de nombreux bienfaits pour la santé**. Ils sont riches en vitamine C qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et accroît l'absorption de fer.

Les citrons se conservent à température ambiante durant un peu plus d'une semaine. Pour les garder plus longtemps, il est bien sûr possible de les stocker dans le bac du réfrigérateur.

INSOLITE



De l'assiette à la déco...

Si les agrumes sont avant tout prisés pour leur saveur, ils peuvent se révéler plein de surprises à l'approche des fêtes de fin d'année... Alors que chacun s'affaire à décorer la maison, démarquez-vous en réalisant vous-mêmes vos **propres décorations à base d'agrumes** !

Oranges, clémentines, citrons... **Faites-les sécher et laissez s'exprimer votre créativité**. En couronnes de Noël, en guirlandes, en décorations pour le sapin ou en ronds de serviettes : les idées ne manquent pas !

Ajoutez-y bâtons de cannelle et clous de girofle et composez une atmosphère unique, aux douces senteurs d'agrumes et d'épices : un écrin parfait pour partager des moments inoubliables, en famille ou entre amis.



AUX FOURNEAUX !

Des recettes de fêtes... tout en équilibre !

Commençons avec une **verrine mousse de mangue et crevettes**, parfaite pour mettre l'eau à la bouche de tous vos convives à l'apéritif.

Surprenez-les ensuite avec une entrée toute en légèreté : la **terrine de légumes**. Elle peut se marier parfaitement avec un poisson pour les plus gourmands.

Enfin, le **sabayon aux agrumes** ravira les amateurs de douceurs sucrées. Il peut représenter une alternative intéressante aux incontournables bûches pour ceux qui reçoivent durant les fêtes

VERRINE MOUSSE DE MANGUE ET CREVETTES



TERRINE DE LÉGUMES



SABAYON AUX AGRUMES



Le truc en +

À partir du 16 décembre, les menus Jamais Trop Économe, une initiative Interfel, proposent des **repas de fêtes à moins de 50€** ! De quoi aborder cette période avec plus de sérénité : ne vous en privez pas...

Les équipes d'Interfel vous souhaitent à toutes et à tous de belles et heureuses fêtes de fin d'année !



Pour vous repérer chaque semaine dans vos achats et bénéficier des meilleurs produits disponibles aux meilleurs prix, vous trouverez sur jamaistrop econome.fr la liste des fruits et légumes disponibles au moment de la campagne et 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.com !

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 Driencourt - 06 38 64 78 94

Interfel
Victoire Genest - v.genest@interfel.com
06 15 52 15 08
Elina Kadem - e.kadem@interfel.com
06 58 63 22 86