COMMUNIQUÉ DE PRESSE
JUIN 2025

UN ARC-EN-CIEL DE SAVEURS : LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS S'INVITENT SUR VOS TARTINES !

À l'occasion du Mois des Fiertés, Interfel **célèbre la diversité sous toutes ses formes et en fait une fête colorée et savoureuse, avec son arc-en-ciel de saveurs !** En juin, **les fruits et légumes frais s'invitent dans les assiettes** pour faire rayonner les couleurs, éveiller les envies et **inspirer des recettes simples, généreuses et joyeusement partagées** - faciles à adopter au quotidien.

JAMAIS TROP
FIERS

Avec la campagne « Jamais trop fiers », visible partout en France du 1er au 30 juin 2025, **les fruits et légumes frais clament haut et fort leur diversité** en assumant leurs différences et la variété de leurs couleurs, de leurs goûts, de leurs cultures et de leurs origines.

DES TARTINES HAUTES EN COULEURS POUR CÉLÉBRER LA FIERTÉ

Sucrées ou salées, **ces tartines arc-en-ciel misent sur le plaisir et la créativité.** Faciles à composer, pleines de couleurs et ouvertes à toutes les envies, **elles célèbrent les fruits et légumes frais dans l'assiette**, avec fraîcheur et bonne humeur.

TARTINES
ARC-EN-CIEL BRIOCHÉES

À retrouver sur le site
lesfruitsetlegumesfrais.com

©AnnelyseChardon / Interfel

Pour 4 tartines
Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 4 grandes tranches de brioche
- 4 c. à soupe de pâte à tartiner choco-noisette
- 125 g de framboises
- 125 g de myrtilles
- 4 abricots
- 1 gros kiwi

Préparation :

1. Éplucher et coupez le kiwi en rondelles et recoupez-les en deux. Dénoyautez les abricots.
2. Faites griller les tranches de brioche. Étalez par-dessus la pâte à tartiner puis disposez une rangée de framboises, 2 demi-abricots, des demi-rondelles de kiwi et une rangée de myrtilles. Servez sans attendre.

PETIT PLUS
Parsemez d'éclats de noisettes avant de servir !

©AnnelyseChardon / Interfel

TARTINES
FRAÎCHEUR

À retrouver sur le site
lesfruitsetlegumesfrais.com

Pour 4 tartines
Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients :

- 4 grandes tranches de pain de campagne
- 2 gousses d'ail
- 1/4 de melon
- 1/2 concombre
- 1 tomate allongée
- 4 tomates cerises jaunes
- 4 gros radis roses
- 125 g de myrtilles
- 2 tranches de jambon cru
- 8 billes de mozzarella
- Quelques feuilles de basilic
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation :

1. Coupez le concombre en lanières à l'économe et enroulez-les sur elles-mêmes. Retirez les graines du quartier de melon, coupez-le en 4 puis retirez l'écorce. Coupez la tomate en cubes et les tomates cerises en deux, taillez les radis en rondelles épaisses et recoupez chaque tranche de jambon en deux.
2. Faites griller les tranches de pain puis frottez-les avec les gousses d'ail. Répartissez dessus les ingrédients par couleur : le jambon cru et les dés de tomate, le melon et les tomates cerises, les rouleaux de concombre (coupez-les en deux s'ils sont trop hauts sur la tartine), les myrtilles et les radis. Intercalez les billes de mozzarella et parsemez de feuilles de basilic.
3. Salez et poivrez généreusement, et arrosez chaque tartine d'un filet d'huile d'olive. Servez sans attendre.

PETIT PLUS
Ajoutez un trait de crème de vinaigre balsamique sur le dessus des tartines. À la place des billes de mozzarella, vous pouvez aussi étaler de la burrata sur le pain avant de déposer les autres ingrédients et d'assaisonner.

TARTINES
DU SOLEIL

À retrouver sur le site
lesfruitsetlegumesfrais.com

©AnnelyseChardon / Interfel

Pour 4 tartines
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 4 grandes tranches de pain de seigle
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 100 g de tomates cerises multicolores
- 1 oignon rouge
- 4 c. à soupe de houmous
- Quelques feuilles de basilic
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation :

1. Préchauffez le four à 230°C.
2. Lavez les légumes. Coupez la courgette en deux tronçons puis en tranches de 0,5 cm d'épaisseur environ. Coupez l'aubergine en rondelles de 2 cm et recoupez-les en 4. Épépinez les poivrons et coupez-les en lanières de 0,5 cm environ. Épluchez l'oignon et coupez-le en 8 quartiers.
3. Disposez ces légumes à plat et sans les superposer sur une plaque de cuisson, arrosez-les avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, parsemez de sel, de poivre et d'herbes de Provence et mettez au four pour 20 minutes, en ajoutant les tomates sur la plaque à mi-cuisson. Laissez tiédir.
4. Faites griller les tranches de pain, tartinez-les de houmous puis répartissez les légumes rôtis. Ajoutez des feuilles de basilic et un tour de moulin à poivre et servez sans attendre.

PETIT PLUS
Pour encore plus de goût, mixez les feuilles d'un bouquet de basilic avec le jus d'un demi-citron et 6 cl d'huile d'olive pour obtenir une huile verte et versez-en un filet sur les tartines. Autre option : diluez du pesto du commerce avec un peu de jus de citron et d'huile d'olive.

©AnnelyseChardon / Interfel

TARTINES
GRECQUES

À retrouver sur le site
lesfruitsetlegumesfrais.com

Pour 4 tartines
Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 4 tranches de pain aux olives
- 125 g de feta
- 125 g de yaourt grec
- 1/2 concombre
- 10 tomates cerises
- 1/2 oignon rouge
- 12 olives noires dénoyautées
- 1 branche de menthe
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 citron jaune
- 1 c. à café d'origan
- Sel, poivre

Préparation :

1. Lavez les légumes, coupez le concombre en rondelles, puis en demi-lunes et les tomates cerises en deux. Épluchez l'oignon et coupez-le en petits cubes. Mélangez le tout avec l'huile d'olive, l'origan et le jus du demi-citron.
2. Écrasez à la fourchette la feta avec le yaourt, poivrez et ajoutez les feuilles de menthe ciselées. Tartinez ce mélange sur les tranches de pain, puis disposez les légumes et les olives coupées en deux, en rangeant les légumes par couleur pour un effet « arc-en-ciel ». Salez, poivrez et servez sans attendre.

PETIT PLUS
Grillez les tranches de pain et parsemez les tartines de menthe ciselée.

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
Zoé Gicar - zoe.g@tmarkoagency.com
06 37 85 90 01

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