

LÉGERS, JUTEUX ET COLORÉS : LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS DONNENT LE TON DE L'ÉTÉ

Tomates, concombres, courgettes, pêches, nectarines ou abricots : les fruits et légumes frais d'été s'invitent à table pour un festival de couleurs et de fraîcheur. Zoom sur les incontournables de l'été, à commencer par les fruits à noyaux, stars de la saison et compagnons gourmands des pauses sucrées comme salées. Et plongez dans l'ambiance musicale avec la tournée foodtruck « JAMAIS TROP », présente dans les festivals tout au long de la période estivale !

ACTUALITÉ

LA TOURNÉE DU FOODTRUCK « JAMAIS TROP »

Tout l'été, la tournée foodtruck « JAMAIS TROP » sillonne la France et fait escale dans les festivals les plus emblématiques. Objectif : aller à la rencontre des 25-34 ans pour parler des fruits et légumes frais autrement ! Dans une ambiance festive et colorée, venez découvrir et déguster des recettes à base de fruits et légumes frais, avec une sélection de recettes inspirées de la street food.



- 11-13 juillet : Terres du Son, Monts (37)
- 12-13 juillet : Tour Gourmand Lacs & Terroirs, autour des lacs de Saint-Étienne-Cantalès et Aubusson (15)
- 17-20 juillet : Brive Festival, Brive-la-Gaillarde (19)
- 17-20 juillet : Vieilles Charrues, Carhaix-Plouguer (29)

PETIT BONUS

Une performance en direct d'un graffeur vous attend sur notre stand le dimanche 13 juillet au Tour Gourmand Lacs & Terroirs !

CONSO : EN CE MOMENT SUR LES ÉTALS

EN JUILLET, PLACE À LA FRAÎCHEUR ET À LA COULEUR DANS NOS ASSIETTES !

En ce début d'été, la saison bat son plein pour de nombreux fruits et légumes frais. L'occasion de mettre de la fraîcheur et de la diversité dans les assiettes.

Les légumes incontournables de l'été sont là : tomates et concombres à foison, parfaits pour des salades ou à croquer sur le pouce. Tomates rondes, allongées, cerises, en grappe, côtelées, anciennes... rouges, jaunes, noires ou oranges : il y en a pour tous les goûts... À emporter partout : pique-nique, plage, rando ou apéro entre amis.

La ratatouille est de saison avec ses légumes phares : poivrons (rouges, verts, jaunes...), aubergines (violette, blanches ou zébrées) et courgettes, disponibles sous différentes formes (rondes, allongées, vertes, jaunes, blanches). La courgette se marie avec tous ces légumes et s'adapte à toutes les préparations, que ce soit en tian, au barbecue ou dans des versions plus originales comme le kebab ou le banh mi.

Les salades, comme les laitues, sont toujours au rendez-vous avec leurs feuilles tendres ou croquantes, parfaites pour accompagner toutes les envies estivales. Les radis, qu'ils soient ronds ou roses, ajoutent une touche croquante et piquante à l'apéro. Et n'oublions pas les légumes primeurs comme les carottes et poireaux qui continuent de colorer les assiettes.



Côté fruits, impossible de passer à côté du melon ! Facile à emporter, il se glisse partout : en tranches au bord de la piscine, en cubes dans une salade ou entier pour le goûter. Les pêches-nectarines, qu'elles soient plates ou rondes, blanches ou jaunes, sont aussi là pour adoucir vos journées. Elles se marient parfaitement avec les abricots, encore bien présents sur les étals. La cerise joue les prolongations jusqu'à fin juillet, c'est le moment d'en profiter ! Et les prunes pointent le bout de leur nez aux couleurs rouges, jaunes, violettes ou vertes. La rhubarbe continue de donner du pep's à vos desserts. Les petits fruits rouges, framboises et myrtilles, sont également là, parfaits pour les tartes, smoothies ou à picorer tout simplement. Et les tout premiers raisins de saison font leur apparition : blancs, roses ou noirs, avec ou sans pépins. En grappe, à picorer à l'apéro ou en collation, leur présence va s'égayer tout l'été et jusqu'à l'automne.

LE SAVIEZ-VOUS

PÊCHES, NECTARINES, ABRICOTS... L'ÉTÉ A DU NOYAU !

L'été met à l'honneur les fruits à noyaux, avec la pêche et la nectarine qui comprennent plus de 300 variétés, mais aussi l'abricot, riche en vitamine A... Tous seront bien présents en juillet !



Contrairement aux idées reçues, les nectarines sont en réalité des pêches, issues de mutations naturelles ! Les variétés se différencient par leur peau : la pêche classique est duveteuse, tandis que la nectarine et le brugnion ont une peau lisse. La différence se remarque aussi au niveau du noyau : celui de la nectarine se détache facilement de la chair, tandis que celui du brugnion adhère, plus acidulée et ferme.

ENVIE D'UNE IDÉE GOURMANDE ET RAFFRAÎCHISSANTE ?

Testez la feta rôtie avec des pêches ou des abricots, ou préparez une eau aromatisée maison en y ajoutant quelques morceaux de ces fruits pour une pause fraîcheur estivale.

Source : AOP Pêches et Abricots de France

“

LE MOT DE LA DIÉT

« Pêches et nectarines, voici deux fruits délicats qui sentent bon l'été ! À croquer simplement tels quels ou bien à cuisiner, ils ne manquent pas d'inspirer les gourmets. Pour vos desserts, déclinez-les en salade de fruits ou brochettes mélangées à d'autres fruits d'été, en smoothie, compotée, confiture, crumble, charlotte, clafoutis ou sorbet parfumé. Les plus audacieux les feront griller à la plancha et les intégreront à leurs plats de viande, bruschettas, wraps, ... pour une cuisine sucrée-salée originale ! À chair jaune ou blanche, avec une peau duveteuse ou bien lisse : à vous de choisir les pêches ou nectarines qui raviront au mieux vos papilles. »

”



Manon Soulié, Diététicienne

AUX FOURNEAUX



BOUCHÉE COURGETTE-MELON MENTHE ET PESTO

On ouvre le bal avec une bouchée ultra fraîche et colorée. À piquer, à croquer, à partager à l'apéro.

À retrouver sur le [site](#)



SALADE DE QUINOA MELON-COURGETTE ET MENTHE

On poursuit avec une salade dans laquelle la courgette est à l'honneur : un plat léger, ensoleillé et plein de pep's.

À retrouver sur le [site](#)



SMOOTHIE ABRICOT-CERISE-PÊCHE ET BAIES DE GOJI

Puis, place à une gorgée de fraîcheur avec un smoothie aussi joli que tonique pour un plaisir de fraîcheur et de plaisir.

À retrouver sur le [site](#)



SALADE ESTIVALE DE TOMATES ET FRAISES

On enchaîne avec une salade surprenante qui mêle tomates et fraises pour une explosion de fraîcheur sucrée-salée.

À retrouver sur le [site](#)



TARTARE DE FRUITS FRAIS AU YAOURT

Et on termine par un tartare de fruits frais au yaourt : une alliance crémeuse et fruitée, tout en légèreté.

À retrouver sur le [site](#)

Chaque semaine, jamaistropheconomie.fr publie la liste des fruits et légumes frais du moment, accompagnée d'un menu conçu par des spécialistes pour mettre en avant les meilleurs produits disponibles aux meilleurs prix. Des recettes, validées par les chefs et diététicien(ne)s d'Interfel, sont également à retrouver sur les réseaux sociaux des fruits et légumes frais ([Instagram](#) et [Facebook](#)) ainsi que sur le site lesfruitsetlegumesfrais.com.

[S'inscrire à la médiathèque](#)

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 Grcar – 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