

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
SEPTEMBRE 2025

UNE RENTRÉE AU BUDGET MAÎTRISÉ AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS !

C'est la rentrée ! Et si c'était l'occasion de prendre de bonnes habitudes... sans alourdir le budget ? Sur la page jamaistropheconome.fr, il devient facile de choisir des menus équilibrés tout en maîtrisant ses dépenses. Des recettes variées, simples et accessibles, composées par des diététicien(ne)s, proposent une nouvelle façon de cuisiner les fruits et légumes frais au quotidien. En septembre, c'est le grand retour du raisin sur les tables !

À tout moment de la journée, il s'intègre dans les recettes sucrées ou salées, pour une touche de croquant et de fraîcheur, quelle que soit sa variété.

ACTUALITÉ

**JAMAISTROP
ECONOME
.FR**

BIEN MANGER N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI ACCESSIBLE !

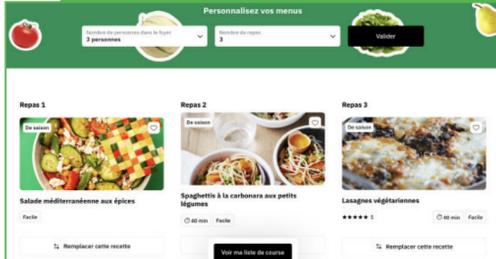
Chaque vendredi sur le site, une liste des fruits et légumes du moment, disponibles sur les étals en quantité et de qualité est établie. À partir d'une liste de courses, les visiteurs y trouveront des suggestions de menus équilibrés pour satisfaire leurs envies tout en préservant leur budget, concoctés par les diététicien(ne)s d'Interfel, et qui respectent les recommandations du PNNS*. En bref, l'occasion de se faire plaisir en fruits et légumes frais tout en maîtrisant son budget.

LA PAGE [JAMAISTROP.ECONOME.FR](http://jamaistropheconome.fr) ÉVOLUE :

- Des menus qui permettent de consommer 5 portions de fruits et légumes frais par jour, pour un budget moyen de 8 à 10 € par personne et par semaine.
- Menus ajustables selon la taille du foyer et le nombre de repas à prévoir.
- Une liste de courses ajustable et facile à exporter.
- Et un design modernisé pour une navigation simple et intuitive.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur la page jamaistropheconome.fr

*Programme National Nutrition Santé



AUX FOURNEAUX

AVEC UN PETIT BUDGET, C'EST POSSIBLE !

Faites le plein d'inspiration avec nos recettes économiques et gourmandes, à retrouver sur : lesfruitsetlegumesfrais.com. 3 recettes avec pour thématique :

Dessert gourmand pour petit budget



PAIN PERDU POMMES RAISINS

[Retrouver la recette ICI](#)

Batch cooking



SALADE DE QUINOA MELON - COURGETTE ET MENTHE

[Retrouver la recette ICI](#)

Recette anti-gaspi



DAHL DE LENTILLES CORAIL À LA BETTERAVE

[Retrouver la recette ICI](#)

CONSO : EN CE MOMENT SUR LES ÉTALS

ENTRE SOLEIL D'ÉTÉ ET BRISE D'AUTOMNE, SEPTEMBRE RÉGALE LES ÉTALS

Septembre est un mois de transition, offrant encore les saveurs de l'été tout en laissant apparaître les premiers légumes d'automne.

Côté légumes, les produits de ratatouille (courgettes, aubergines et poivrons) sont encore présents, tandis que les tomates restent bien visibles sur les étals, même si les volumes ont diminué à cause des fortes chaleurs estivales. Les petites tomates cerises, quant à elles, continuent de se prêter aux moments conviviaux. Avant d'entrer dans l'automne, le concombre jette ses derniers feux avec les productions méditerranéennes, tandis que les laitues d'été jouent elles-aussi les prolongations.

En parallèle, la récolte des ignons bat son plein, tandis que l'ail et l'échalote répondent déjà présents avec la nouvelle récolte. Peu à peu, les légumes d'automne prennent le relais : betteraves, navets et patates douces annoncent la nouvelle saison.

Côté fruits, certains incontournables de l'été comme le melon ou la pêche nectarine sont encore présents sur les étals en septembre, avec les derniers volumes. La rhubarbe, récoltée durant l'été, est également disponible.

Les récoltes de prunes et de raisins battent leur plein et annoncent la transition entre deux saisons, avec cette année de bons taux de sucre grâce aux conditions météo favorables.

La récolte française de pommes s'annonce sous de bons auspices, avec un marché européen stable par rapport à l'an dernier. Pour les poires, la saison est un peu plus contrastée selon les variétés et les pays concernés, mais l'offre reste bonne dans l'ensemble.

Enfin, l'automne se fait sentir avec l'arrivée des noisettes, bientôt suivie des premières noix fraîches, qui annoncent en douceur l'arrivée des saveurs d'automne.



LE SAVIEZ-VOUS

RAISIN : UNE HISTOIRE MILLÉNAIRE À CROQUER

La culture du raisin remonte à plus de 6 000 ans avant J.-C., avec des traces retrouvées en Europe centrale. En France, il a longtemps été réservé à la production de vin, avant de devenir un fruit de bouche au XVIe siècle, sous l'impulsion de François Ier. Chargé de symboles, le raisin représente la vie dans les tombeaux des pharaons et incarne le culte de Dionysos dans la Grèce antique.



Aujourd'hui, c'est un fruit très apprécié, que l'on peut déguster à tout moment de la journée : en entrée, en plat, en dessert... ou simplement en en-cas. Sa fraîcheur et sa douceur se prêtent aussi bien aux recettes sucrées qu'aux créations salées.

Il existe une grande variété de raisins, aux couleurs multiples - violet, blanc, rose - avec ou sans pépins. Chaque type offre ses propres saveurs et textures, pour satisfaire toutes les envies.

Et vous, êtes-vous plutôt... mi-figue, mi-raisin ? L'origine de cette expression remonterait à l'époque où seuls les fruits secs, figues et raisins, étaient autorisés pendant le Carême.

Source : AOP Raisin de table, et lesfruitsetlegumesfrais.com

“

LE MOT DE LA DIET

« Le raisin, petit bijou de fin d'été, croque sous la dent et régale les papilles. Pour bien le choisir, laissez-vous guider par des grappes charnues, colorées et brillantes ! Le raisin blanc se conserve jusqu'à cinq jours au réfrigérateur, tandis que le raisin noir ne garde sa fraîcheur que 48 heures à température ambiante, ou trois jours au frais. Pensez à sortir votre raisin quelques minutes avant la dégustation pour profiter pleinement de ses arômes. En en-cas, à l'apéritif ou en dessert, le raisin se prête à toutes les envies. Astuce express : mélangez raisins, morceaux de pommes croquantes et quelques noix. Ajoutez un filet de miel, une cuillère de yaourt nature, et le tour est joué ! »

”



Myriam Sauvat, Diététicienne

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

[S'inscrire à la médiathèque.](#)