



LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS : Comment MIEUX les consommer toute l'année ?

*Nous connaissons maintenant notre leçon sur le bout des doigts : 5 fruits et légumes par jour, c'est possible ! C'est ce facteur important qui nous a incité à renouer avec le « **fait-maison** ». Petit à petit nous avons retrouvé le goût de cuisiner des recettes simples, de qualité et pas chères.*

Faire son marché chaque semaine est devenu un véritable plaisir, de même que flâner au rayon frais du supermarché. Dévaler les étals des primeurs tout en écoutant leurs précieux conseils, sentir le parfum d'un fruit sucré, bien choisir ses légumes croquants pour préparer une nouvelle recette qui nous trotte dans la tête... Notre consommation passe par ces petits plaisirs !



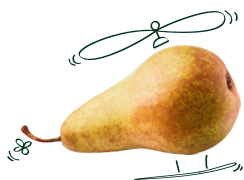
Aujourd'hui, comment acheter « Malin » les fruits et légumes frais ? Comment apprendre à mieux choisir pour moins jeter ? Interfel, l'Interprofession des fruits et légumes frais, lance une nouvelle campagne nationale afin de nous aider à MIEUX les consommer.



Tour de France des bonnes pratiques

Du 27 novembre au 26 décembre 2017, Interfel lance une nouvelle campagne nationale pour nous sensibiliser à mieux consommer les fruits et légumes frais : affichage urbain et métro, écrans digitaux en ville et dans les centres commerciaux, spots vidéos sur les sites de Replay des grandes chaînes TF1, M6, et France Télévisions.

Elle débutera à Paris pour traverser ensuite les plus grandes villes de France (Lille, Lyon, Strasbourg, Rennes, Nantes, Marseille, Bordeaux, Toulouse, Avignon, Tours). Elle touchera ainsi plus de 315 millions de contacts.



LA RECETTE D'UN BUDJET MAÎTRISÉ



Les ingrédients indispensables pour nous permettre de limiter le gaspillage alimentaire : une pincée d'achat malin, saupoudré d'une meilleure conservation des aliments, le tout mélangé à une cuisine astucieuse. Une recette aux petits oignons facile à cuisiner. A nous d'adopter les bons réflexes !



La cuisine de la semaine

Planifier ses repas de la semaine en intégrant les fruits et les légumes frais, c'est moins de temps passé à faire les courses et pas de gaspillage des denrées alimentaires.



Un petit tour dans les placards

Vérifier ses placards avant de faire ses courses. On évite ainsi d'acheter en double, voire en triple.



La bonne mesure

Adapter les quantités à notre foyer : seul, en couple ou famille nombreuse. Même quand on reçoit, acheter les quantités qui correspondent au nombre d'invités.



A chacun sa place

Respecter le mode de conservation des aliments en les rangeant à la bonne place en fonction des zones de fraîcheur. Dans la corbeille de fruits, enlever les fruits abîmés pour préserver les autres.



Cuisine Express

Préparer de bons petits plats avec des recettes faciles et rapides, sans cuisson ou sans épluchage. Un véritable gain de temps.



Il en reste encore

Plus question de jeter ses restes ! Faire preuve d'imagination en les accommodant pour faire des recettes 100% récup.



Cuisiner les fanes et les épluchures

Dans le légume, tout est bon ! Pour parfumer un bouillon ou un potage, faire des chips, un gratin ou une crème d'épluchures... Le choix est vaste.



Maturité des fruits et légumes frais

Les acheter à différents stades de maturité pour les conserver plus longtemps. Ceux "mûrs à point" sont à consommer dans l'immédiat.



Fruits trop mûrs

Oublier la case poubelle. Recycler les fruits trop mûrs pour en faire des recettes savoureuses : cake, confiture, crumble, smoothie, sauce, compote, rôti au four...

Contacts presse

Médiapilote : Vanessa MANGOUA

v.mangoua@mediapilote.com - 06 31 43 04 28

Interfel : Mélanie MILON

m.milon@interfel.com - 01 49 49 15 21



A 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, 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'OCM (Organisation commune de marché) unique. www.interfel.com / www.lesfruitsetlegumesfrais.com

