

CET ÉTÉ, C'EST FRUITS ET LÉGUMES À VOLONTÉ !

Melons juteux, pastèques rafraîchissantes, tomates et concombres gorgés de soleil, prunes colorées : les étals d'été font le plein de produits stars, synonymes de fraîcheur et de plaisir. Après quelques semaines plus calmes, le retour du soleil s'accompagne de signaux positifs du côté de la consommation. Dans cette dynamique estivale, la tournée foodtruck « Jamais Trop » poursuit son périple au cœur des festivals pour faire rayonner les fruits et légumes frais partout en France. Zoom sur une offre de saison haute en saveurs, à savourer sans modération !

CONSO : EN CE MOMENT SUR LES ÉTALS

AOÛT EST LÀ, L'ÉTÉ BAT SON PLEIN !

Les produits estivaux sont à l'honneur : de quoi rafraîchir, colorer et varier les assiettes, les pique-niques et toutes les envies gourmandes !

CÔTÉ LÉGUMES

C'est encore la pleine période des tomates et des concombres, parfaits pour des assiettes pleines de fraîcheur tout au long de l'été.

Les incontournables de la ratatouille – poivrons, courgettes, aubergines – sont également bien présents pour enrichir les plats d'été.

Les tomates se déclinent sous toutes les formes : rondes, allongées, en grappe, cerises, cocktails, anciennes, côtelées, rouges, oranges, jaunes, voire noires... De quoi faire le plein de saveurs et de couleurs !



Le concombre, en pleine production ce mois-ci, est parfait pour apporter une touche de fraîcheur, à savourer sans modération. À emporter partout : en vacances, lors d'un festival, à la plage, à la montagne, en pique-nique ou tout simplement chez soi... les occasions de se régaler sont multiples.

Le poivron, avec ses teintes vertes, rouges, jaunes ou orange, apporte de la couleur aux plats, tout comme la courgette (verte, blanche, jaune, ronde ou allongée) et l'aubergine, qu'on trouve en version violette, blanche ou zébrée. À cuisiner en tian, au barbecue, à la plancha, ou encore en kebab ou banh mi.

Les laitues, aux feuilles tendres ou croquantes, se marient parfaitement à toutes ces préparations estivales. Les haricots verts, eux aussi bien présents, complètent le tableau.

Et pour relever le tout, place à l'ail, rose, blanc ou violet, qui apporte couleur et caractère aux plats.

CÔTÉ FRUITS

C'est la pleine saison des melons et des pêches-nectarines, les prunes sont bien présentes, et le raisin commence à se faire une place sur les étals.

Le melon est le fruit de l'été par excellence : rafraîchissant, savoureux, pratique à emporter entier, tranché ou en cubes... il s'invite partout, du pique-nique au bureau.



La pastèque, généreuse et juteuse, est, elle aussi, un incontournable du mois d'août.

Les pêches et nectarines restent les stars du moment, même si leur présence est un peu plus discrète cette année, en raison d'un printemps moins favorable.

Les prunes, dans leurs jolies teintes rouges, jaunes, vertes ou violettes, sont bien présentes sur les étals : une vraie palette de goûts à (re)découvrir !

Les fruits rouges comme la framboise et la myrtille apportent une note sucrée et colorée aux desserts, tandis que la rhubarbe continue de les réveiller avec sa pointe acidulée.

Les poires d'été sont également de la partie. Le raisin, de son côté, arrive en force avec ses grappes blanches, rosées ou noires, avec ou sans pépins, parfait pour les apéros ou à déguster tel quel tout au long de l'été et de l'automne. Enfin, la grenade et la figue se font une place sur les étals.

! LE CHIFFRE DU MOIS



RETOUR PARTIEL VERS LES PRODUITS ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

90 % des consommateurs ayant réduit leurs achats de fruits et légumes labellisés ou d'origine France/locale depuis 2021 envisagent de les maintenir ou de les reprendre en 2025 : un signal positif après trois années marquées par l'inflation et les arbitrages*. Parmi les labels, un retour partiel vers les produits issus de l'agriculture biologique se profile.

*Source : *Infographie baromètre de confiance Interfel/FAM*

? LE SAVIEZ-VOUS

Chaque été, impossible de passer à côté : melon et pastèque s'imposent comme les incontournables sur les étals et dans les assiettes.



COMMENT BIEN LES CHOISIR : FAITES CONFIANCE À VOS SENS !

Pour sélectionner un melon savoureux, laissez-vous guider par vos cinq sens. Commencez par soucher le fruit : un bon melon est lourd, signe de richesse en jus. Son écorce doit être souple sous la pression des doigts. Côté parfum, un melon mûr dégage une odeur agréable et caractéristique, sans être trop entêtante.

Enfin, observez le pédoncule : la présence d'une craquelure ou son décollement sont des indices révélateurs d'une parfaite maturité. Un melon craquelé est souvent un melon bien sucré !

Alexandre Dumas aimait tant le melon de Cavaillon qu'il échangea livres contre une rente de douze melons par an. Une passion fruitée qui dura jusqu'à sa mort !

Côté pastèque, fiez-vous à son poids. Vendue entière, elle doit être lourde et ferme, et l'écorce, lisse et brillante. Si la queue de la pastèque n'est pas sèche, le fruit n'est pas assez mûr. Ecoutez le bruit que votre pastèque. Elle doit faire un bruit sourd qui résonne. Si vous achetez une pastèque qui est déjà coupée, faites attention à bien choisir un morceau dont la chair est bien rouge vif, non farineuse.

Source : lesfruitsetlegumesfrais.com

Et pourquoi ne pas tester des mini pastèques sans pépins, à chair rouge ?



Malorie Burgevin,
diététicienne

“

LE MOT DE LA DIET

« L'été sans pastèque ou melon ? Impossible ! Pour un snack ultra frais, quelques cubes au congelateur : effet sorbet garanti. Il est aussi possible de les mixer avec un peu de menthe pour un smoothie désaltérant. Pour un effet wahoo, rien de mieux qu'un cocktail servi directement dans une pastèque creusée. Pour l'apéro, place aux brochettes fruitées : melon, pastèque, feta, jambon cru... succès garanti !

En cuisine, melon et pastèque se déclinent à l'infini : grillés au barbecue, en salade, en dessert, en granité... Le bonus ? Ces fruits sont source de vitamine A, un nutriment important pour la peau. Bien utile en cette saison estivale ! »

”

ACTUALITÉ

LE FOODTRUCK “JAMAIS TROP” POURSUIT SA TOURNÉE !

Pendant le mois d'août, le foodtruck « Jamais Trop » poursuit sa tournée estivale et donne rendez-vous au cœur des festivals les plus emblématiques de France. Au menu : des recettes originales à base de fruits et légumes frais, inspirées de la street food, à savourer dans une ambiance festive et colorée.

La tournée foodtruck « Jamais Trop » parcourt la France tout l'été, avec plusieurs escales dans des festivals incontournables :



- Plages électroniques : 8 au 10 août
- Rock en Seine : 20 au 24 août
- Delta festival : 27 août au 31 août
- Foire de Châlons : 27 août au 8 septembre
- Festival plein air : 30 & 31 août

Petit bonus : une performance en direct d'un graffeur vous attend sur le stand « Jamais Trop », le samedi 9 août aux Plages Électroniques !

AUX FOURNEAUX



ESQUIMAUX MAISON AU MELON

Une pause glacée ultra simple et 100 % naturelle ? Des esquimaux au melon ! À préparer à l'avance pour une pause healthy et rafraîchissante !

À retrouver sur le site



PASTÈQUE GRILLÉE FETA BASILIC

Avec son petit twist inattendu et savoureux, ce plat va faire parler de lui tout l'été : la pastèque grillée, mariée avec de la feta et du basilic.

À retrouver sur le site



VIRGIN MOJITO AU CONCOMBRE

On célèbre l'été sans modération avec ce célèbre mojito au concombre. Le cocktail désaltérant, sans alcool, qui met tout le monde d'accord à l'heure de l'apéro !

À retrouver sur le site

À PROPOS

S'inscrire à la médiathèque

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
interfel@tmarkoagency.com

Zoé Grçar – zoe.g@tmarkoagency.com
06 37 85 90 01

Margaux Le Foll – margaux.l@tmarkoagency.com
06 72 02 53 65

Interfel
Victoire Genest – vgenest@interfel.com
06 15 52 15 08

Elina Kadem – e.kadem@interfel.com
06 58 63 22 86