

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

C'EST JAMAIS TROP

Flash info

**EN MAI,
FAIS CE QU'IL TE PLAÎT
AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS !**

MAI 2024

Le mois de mai symbolise le printemps avec ses légumes phares comme le petit pois qui n'aura plus aucun secret pour vous, mais également le retour des moments conviviaux autour de planches apéritives à partager. Revisitées à base de fruits & légumes frais, elles sont les stars de la campagne Jamais Trop Mixte qui a marqué l'arrivée du printemps. Place à la diversité sous toutes ses formes avec Jamais Trop Fiers, nouveau temps fort d'Interfel.



ACTUALITÉ

Jamais trop... de PLANCHES !

En ce mois de mai, la campagne *Jamais Trop Mixte*, un dispositif complet qui a débuté le 1^{er} avril 2024 invite à offrir aux fruits et légumes la place qu'ils méritent sur les planches apéritives.

Pour twister les planches bien connues à base de charcuterie et fromage, Interfel réinvente les planches mixtes pour y apporter plus de couleurs et de saveurs. Parce qu'il n'y a jamais trop de variétés ni de fraîcheur quand il s'agit de partager un moment convivial entre amis ou en famille !

En manque d'idées ? Pas d'inquiétude. Il suffit d'adopter quelques gestes simples :

- Varier les plaisirs, en optant pour une large palette de fruits et légumes taillés en dips : concombre, carotte, céleri, champignon, tomate cerise, radis, asperge, fraise puis raisin... dégustés au naturel ou accompagnés de sauces légères et parfumées aux herbes aromatiques, on se permet toutes les folies avec les fruits et légumes de printemps !
- Être créatif, en jouant avec les textures, les formes, les couleurs et les saveurs pour composer des planches mixtes apéritives aussi artistiques que délicieuses.
- Partager l'expérience, en invitant ses proches à partager une planche apéritive comme ils n'en ont jamais vu.

Pour en savoir plus sur la campagne *Jamais Trop Mixte* :

<https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/jamais-trop>

Tic, tac... la nouvelle campagne Jamais Trop Fiers arrive ! Soyez attentifs, bientôt vous ne verrez que ça !

EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

En mai, de quoi rougir de plaisir !

« Et le trophée de la meilleure actrice revient à... la fraise ! ». Sans surprise, c'est le fruit star de ce mois de mai et le préféré des Français (Source : enquête européenne Interfel et Bonafidé). Les fruits rouges ont indéniablement la cote, puisque c'est la **cerise**, et les autres fruits à noyau qui talonnent la fraise. Elles se marieront parfaitement dans vos smoothies avec l'exotisme des **fruits de la passion** et de la **mangue** !

C'est également le moment de déguster les **tomates cerises**, favorites des potagers et de l'apéritif ! Elles se sentiront moins seules lorsque les **artichauts** (blanc, petit violet en bouquet, Macau, Calicot ou Camus) et les **radis** (rond ou long, rose ou rouge) font leur retour pour ajouter une petite touche gustative à nos planches !

Nos indispensables des salades des beaux jours, les **vertes** ou les **jeunes pousses**, la **betterave** ou encore le **concombre** sont également à l'affiche de ce mois de mai.

Et si vous n'êtes pas encore prêts à lâcher vos plats chauds mais que le printemps chatouille vos papilles, le **petit pois**, revient sur le devant de la scène pour s'associer à sa meilleure amie sucrée, la **carotte**, dans de délicieuses jardinières. Tous deux déclinables soit froid, soit chaud, ils sont d'autant plus appréciés mariés à l'**oignon** et à l'**asperge** pour une omelette des plus printanières !

Et bientôt l'arrivée triomphale de toute la palette des légumes nouveaux, jeunes et fondants, carottes, navets, choux, oignons bottes...

INSOLITE

Le petit-pois... il se décline et se cuisine à l'infini !

On ne dénombre plus les variétés de cet incontournable du printemps : petit pois, pois nain, rond à rame, ridé, à fleurs blanches, à fleurs rouges...

Face à tant de choix, il est plus simple de les regrouper en deux grandes catégories. D'un côté, les petits pois à écosser et de l'autre les mange-tout.

Les petits pois à écosser se caractérisent par leur gousse non-comestible dure et duveteuse à l'intérieur. On y retrouve les pois lisses, les pois ridés, le Petit Provençal, le Douce de Provence et la Merveille de Kelvedon. Les mange-tout, autrement appelés pois gourmand ou princesse, se mangent de la graine à la gousse.

Ce légume plaisir, allié de notre bien-être et de notre palais est fortement apprécié dans des préparations simples comme plus complexes. Mais si l'on sort des sentiers battus, le petit pois peut se décliner sur des planches, dans des tartes, marié à un œuf poché, en wok avec du bœuf et de la carotte, en wrap, en poêlée ou encore sous forme d'Aloo gobi, sorte de curry indien. Toutes ces recettes sont disponibles sur le site d'Interfel.

Pas d'excuses, ce soir c'est petits pois !



LE TRUC EN + !

Des recettes qui n'attendent que vous !

En panne d'inspiration ? En recherche de nouveaux visuels pour accompagner vos articles ?

INTERFEL pense à vous.

Retrouvez plus de 1 600 recettes à base de fruits et légumes frais sur le site [lesfruitsetlegumesfrais.com](https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com).

Vous pouvez également disposer gratuitement des visuels HD de nos recettes, directement disponibles depuis notre [médiathèque](#).

PLANCHE RAINBOW MIXTE



LA RECETTE

PLANCHE MIXTE JOYEUSE



LA RECETTE

PLANCHE MIXTE DE LA MER



LA RECETTE



Pour vous repérer chaque semaine dans vos achats et bénéficier des meilleurs produits disponibles aux meilleurs prix, vous trouverez sur [jamaitropeconome.fr](https://www.jamaitropeconome.fr) la liste des fruits et légumes frais du moment, accompagnée d'un menu concocté par nos spécialistes maison. Des recettes validées par nos chefs et diététicien(ne)s à retrouver également sur les réseaux sociaux des fruits et légumes frais ([Instagram](#) et [Facebook](#)) et sur le site des [fruitsetlegumesfrais](https://www.fruitsetlegumesfrais.com) !

Retrouvez les fruits et les légumes frais sur leur site et sur les réseaux sociaux



S'inscrire à la médiathèque

À 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, 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

Agence Oconnection
interfel@oconnection.fr
Anne-Marie Boyault - 06 89 28 42 29
Julia Philippe-Brutin - 06 03 63 06 03
Maëlle Driencourt - 06 38 64 78 94

Interfel
Victoire Genest - v.genest@interfel.com
06 15 52 15 08