

## Des étals aux couleurs de l'automne !

Les paysages se parent de teintes fauves, les premières feuilles tombent des arbres, les tenues estivales ont réintégré nos placards... pas de doute l'automne est là ! Octobre marque aussi un moment de bascule concernant l'offre de fruits et légumes frais présente sur nos étals, les produits d'automne s'étant désormais bien installés. Avec eux, de nouvelles saveurs, de nouvelles recettes, un champ des possibles culinaire infini ! Une diversité exceptionnelle que les papilles de nos enfants pourront explorer à l'occasion de la Semaine du Goût, du 14 au 20 octobre prochain. Enfin, cette nouvelle saison est également synonyme de changement pour Interfel avec l'élection d'un nouveau président.



### CONSO : EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS...

#### Orange, ocre, jaune, les fruits et légumes revêtent un camaïeu automnal

Alors que les premiers produits d'automne font leur apparition, nous changeons peu à peu nos habitudes alimentaires : c'est le moment de partir à la découverte de nouvelles recettes qui mettent ces produits à l'honneur !

**Côté légumes**, les **patates douces** apportent un doux réconfort aux nostalgiques de l'été. L'offre de **courges** et de **potirons** s'étoffe, conférant à nos étals leurs si belles couleurs automnales. Que les amateurs se réjouissent, de beaux volumes sont attendus cette année !

Les **carottes** et **poireaux**, autres incontournables de la saison, répondent également présent, tandis que les **endives** sont-elles aussi au rendez-vous. Enfin, le **céleri-branche** est de retour, avec son goût si subtil.

**Côté fruits**, la récolte des **pommes** se poursuit dans de bonnes conditions : de quoi pallier la quasi-absence de stock des récoltes précédentes. En poire, les variétés automnales se mettent en place sur les étals.

Les inconditionnels du **raisin** auront l'embaras du choix avec une offre variétale très diversifiée et de beaux volumes. Notons la présence de variétés apyrènes (sans pépins) qui fera des heureux. Concernant les **fruits à coque**, noix, châtaignes, amandes, sont présentes à l'offre.

Le **coing**, avec son goût unique aux notes acidulées, est désormais disponible ! De quoi contrebalancer les saveurs douces et sucrées du **kaki** présent dans de belles quantités.

Enfin, pour ce qui est des agrumes, pleins phares sur l'**orange** et le **citron**. Toutefois, à cause d'un été trop sec, on attend une légère baisse de production et une avance de campagne pour les petits agrumes tels que la **clémentine**.



### INSOLITE



#### Qui dit Halloween, dit citrouille... mais pas que !

Parmi les traditions rattachées à Halloween, la transformation d'une citrouille en lanterne, censée nous protéger des esprits les plus irrévérencieux, est sans conteste la plus populaire !

Bien sûr, si la **citrouille** fait figure de star indétrônable à cette période, c'est aussi l'occasion de cuisiner d'autres courges pour varier les plaisirs tout en restant dans l'ambiance. Le **potiron**, tout en douceur et en rondeur ; la **courge spaghetti**, qui ne manquera pas d'amuser les enfants ; le **potimarron** et son succulent goût de noisette, riche en vitamines ; sans oublier la si gourmande **courge butternut**... En velouté, en plat ou en dessert, les possibilités de recettes sont infinies !

Et n'oubliez pas, une fois que vous aurez évidé votre citrouille pour y placer votre bougie, ne jetez surtout pas la chair : cuisinez-la !



### ACTUALITÉ

#### Un nouveau président pour Interfel

**Daniel SAUVAITRE** a été élu **président d'Interfel** lors de l'Assemblée Générale du 24 septembre dernier. Secrétaire général de l'Interprofession et co-président de sa commission économie depuis 2013, il continuera de mettre son expertise et sa fine connaissance des sujets au service de la filière fruits et légumes.

Élu pour 3 ans, il succède à Laurent GRANDIN qui a occupé cette fonction pendant 6 ans.

Dès sa prise de fonction, le nouveau président a réaffirmé son **engagement au service de la filière, de ses acteurs et notre souveraineté alimentaire** : « *Le plan de souveraineté pour les fruits et légumes annoncé et mis en œuvre depuis février 2023 est prévu pour aller au moins jusqu'en 2030. Il est plus pertinent et légitime que jamais. Je m'engage aux côtés de tous les acteurs de la filière concernés pour solliciter auprès du nouveau Gouvernement et de la représentation nationale la poursuite volontariste de ce soutien indispensable à notre compétitivité.* »



### AUX FOURNEAUX !



#### Des recettes automnales, gourmandes et réconfortantes

Ce mois-ci, réappropriiez-vous les fruits et légumes de saison avec 3 recettes savoureuses et faciles à exécuter :

##### LA SOUPE DE POTIMARRON AUX NOIX



##### LE FLAN DE POTIRON



##### LA TARTINE POIRE, NOIX & GORGONZOLA



Pour vous repérer chaque semaine dans vos achats et bénéficier des meilleurs produits disponibles aux meilleurs prix, vous trouverez sur [jamaistropheconome.fr](http://jamaistropheconome.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](http://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](http://www.interfel.com) / [www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)