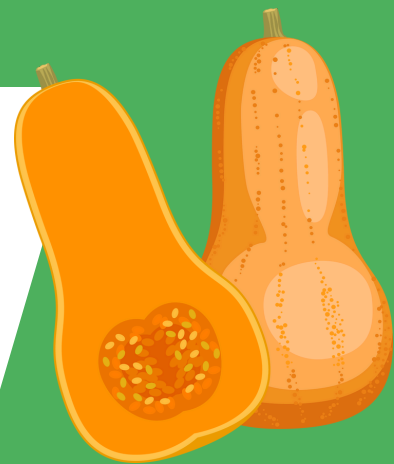


# Les Fruits et Légumes Frais

C'EST JAMAIS TROP



## COUP D'ENVOI DE LA NOUVELLE ANNÉE AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS !

Après les excès des fêtes, quoi de mieux que de faire le plein de fruits et légumes frais ! Vitalité, immunité boostée et énergie retrouvée, les fruits et légumes sont de véritables alliés pour se remettre en forme. La nouvelle année est aussi l'occasion de faire le point sur l'évolution des prix des fruits et légumes frais en 2024, marquée par une inflation plus modérée que les années précédentes. Et pour un début d'année en douceur, partons à la découverte de la truffe et explorons l'offre de fruits et légumes frais disponibles sur nos étals en janvier !

## ACTU

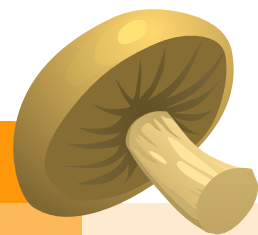
### INFLATION 2024 : DES SIGNES D'APAISEMENT MALGRÉ DES PRIX ÉNERGÉTIQUES ÉLEVÉS

L'année 2024 marque un ralentissement de l'inflation, stabilisée à +2,2 % en moyenne sur 12 mois arrêtés à novembre. Cette accalmie se traduit notamment par une hausse modérée des prix de l'énergie (+3 %), portée par la baisse des produits pétroliers, malgré des tarifs de gaz et d'électricité encore élevés. Le secteur de l'alimentation bénéficie également de cette tendance avec une augmentation limitée à +2 %.

Malgré une météo difficile avec de fortes pluies, les prix des fruits et légumes frais enregistrent une hausse modérée de +2,5 %. Dans ce contexte, après deux années de recul liées à la forte inflation de 2022 et 2023, les produits biologiques regagnent peu à peu leur place dans les habitudes des consommateurs.

Pour 51 % des Français, manger rime avant tout avec plaisir. La cuisine reste une activité prisée au quotidien par 61 % d'entre eux, à condition qu'elle soit rapide : près de 40 % privilégient une cuisine « d'assemblage », misant sur des recettes simples et rapides pour passer moins de temps en cuisine.

Les fruits et légumes frais s'inscrivent dans cette recherche de plaisir et de diversité, avec des recettes légères et simples à préparer en cette période de début d'année.



# CONSO

## JAMAIS TROP DE FRUITS ET LÉGUMES FRAIS POUR BIEN COMMENCER L'ANNÉE !

Après les fêtes, rien de tel que les légumes pour reprendre une alimentation saine et légère ! La salade est à l'honneur avec une belle diversité : **endive**, **scarole**, **frisée**, **mâche**, sans oublier les variétés pommées et rouges... De quoi varier les plaisirs. Pour relever le tout, les condiments comme **l'ail**, **l'oignon** et **l'échalote** sont également bien présents sur les étals.

Les incontournables de l'hiver, **carottes et poireaux**, sont largement présents sur les étals, tout comme le **navet** et le **céleri**, parfaits pour parfumer les soupes hivernales ou agrémenter les plats. L'offre de **choux** et ses différentes variétés disponibles, sont là pour réchauffer les assiettes. Cuisinés en soupe ou en salade, ils s'adaptent à toutes les envies. Du côté des **champignons**, qu'ils soient cultivés ou sauvages, ils révèlent leurs arômes typiques de saison, avec la **truffe** en vedette.



La deuxième phase des **courges** et **patates douces** se poursuit, pour ceux qui souhaitent un peu de gourmandise tout en se faisant plaisir. Quant aux légumes anciens, leurs saveurs typiques égayeront vos assiettes : **panais**, **topinambours** et autres variétés oubliées plairont aux curieux de saveurs authentiques. Et pour ceux qui rêvent déjà de l'été, les légumes méditerranéens de ratatouille restent bien disponibles.

Côté fruits, les **pommes** et **poires** restent des incontournables avec une large palette de variétés : croquantes, juteuses ou aromatiques mais aussi jaunes, vertes ou bicolores... Il y en a pour tous les goûts ! Les agrumes poursuivent leur saison avec des volumes bien présents : **oranges** et **clémentines** en tête, accompagnées des **citrons** et **pomelos** pour une dose de peps et de vitamines. Le **kiwi**, autre allié santé, est également disponible en quantité en ce début d'année.

Enfin, les fruits à coque restent de la partie, avec la noix toujours présente et la fin de saison de la **châtaigne**. Côté fruits exotiques, les volumes sont bons pour **l'avocat** et la **mangue**. À noter : la saison du **kaki** est désormais terminée.

## LA TRUFFE REINE DE NOS TERROIRS !

Produit de terroir, luxueuse et rare, la truffe est, par excellence, le symbole de cette gamme. Mais finalement, qu'est-ce qu'une truffe ? Ce champignon mystérieux est **un champignon hypogé qui se développe sous terre**, à une profondeur de 1 à 20 cm. Son secret réside dans un processus naturel : la symbiose entre un mycélium (appareil végétatif des champignons) et les racines d'un arbre nourricier – chênes, noisetiers, charmes, tilleuls ou encore pins. Ce phénomène naturel porte une désignation bien précise : **la mycorhization**.

En France, près de **20 000 trufficulteurs** cultivent ce trésor souterrain. Depuis 1988, **la production de plants truffiers mycorhizés certifiés** est rigoureusement **contrôlée par le CTIFL**, garantissant leur qualité\*. La production nationale se concentre majoritairement dans trois départements phares : **la Drôme, le Vaucluse et les Alpes de Haute-Provence**.

\*Pour en savoir plus, rendez-vous sur [le site](#).



Et comme chaque mois de janvier, la Fête de la Truffe anime le centre-ville de la Cité Médiévale de Sarlat tout un week-end. Cette année, rendez-vous les 18 et 19 janvier !

# SANTÉ

## FAITES LE PLEIN DE FIBRES AU QUOTIDIEN

Essentielles à notre transit, "nourriture" de notre microbiote (entres autres bénéfiques), les fibres alimentaires ne manquent pas d'atouts ! Pourtant près de **9 Français sur 10** n'en consomment pas suffisamment (Santé Publique France 2017). Pour atteindre les 25-30g recommandés au quotidien, voici **8 exemples d'aliments apportant des fibres** et les quantités associées. Et pour profiter pleinement de leurs bienfaits, on pense également à bien s'hydrater.

### 8 EXEMPLES POUR MANGER D'AVANTAGE DE FIBRES AU QUOTIDIEN



SOURCE APRIFEL



# AUX FOURNEAUX

DES RECETTES ÉQUILIBRÉES POUR BIEN COMMENCER L'ANNÉE !

Tout d'abord, une recette de [jus citron, pomme, grenade](#) idéale pour faire le plein d'énergie !



Pour se remettre des fêtes et manger léger, cette [salade d'hiver au kaki](#) convient parfaitement.



Enfin pour continuer d'utiliser les produits d'exception sortis pour les fêtes, cette [brouillade d'œufs à la truffe](#) est parfaite !



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

[S'inscrire à la médiathèque](#)

## 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](http://www.interfel.com) / [www.lesfruitsetlegumesfrais.co](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.co)

## CONTACTS

Agence Thomas Marko & Associés  
[interfel@tmarkoagency.com](mailto:interfel@tmarkoagency.com)

Zoé Grca - [zoe.g@tmarkoagency.com](mailto:zoe.g@tmarkoagency.com)

06 37 85 90 01

Margaux Le Foll - [margaux.l@tmarkoagency.com](mailto:margaux.l@tmarkoagency.com)

06 72 02 53 65

Interfel

Victoire Genest - [v.genest@interfel.com](mailto:v.genest@interfel.com)

06 15 52 15 08

Elina Kadem - [e.kadem@interfel.com](mailto:e.kadem@interfel.com)

06 58 63 22 86