



LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS C'EST JAMAIS TROP



QUAND LE FROID S'INSTALLE, LE GRATIN RÉCONFORTE !

L'hiver continue de dominer en février, et le printemps semble encore bien lointain. Alors, pour apporter un peu de chaleur, rien de tel qu'un bon gratin : un plat à la fois convivial et réconfortant, qui se décline à l'infini (légumes, féculents, viande, poisson, fruits...). En février, les fruits et légumes, eux, ne font pas grise mine : les étals hivernaux se colorent avec la grenade notamment, un fruit ancien qui explose de saveurs. Et pour pimenter encore plus la saison, un détour au Salon International de l'Agriculture s'impose : l'événement phare de la filière regorge de belles surprises. De quoi clôturer l'hiver sur un bouquet... gourmand !

ACTU

SALON INTERNATIONAL DE L'AGRICULTURE : LE RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE

Février est placé sous le signe du Salon International de l'Agriculture, grand rendez-vous annuel programmé cette année du **samedi 22 février au dimanche 2 mars. Au Hall 2.2 – Stand B017**, la filière des fruits et légumes frais proposera de multiples temps forts, l'occasion d'aborder les enjeux actuels du secteur et de partager des perspectives innovantes.

LE LUNDI 24 FÉVRIER

8h30 ● Présentation du baromètre de confiance des fruits et légumes 2024, menée par FranceAgriMer et Interfel, avec l'institut CSA.

17h00 ● Annonce et remise de prix des lauréats nationaux du Concours des Talents des Fruits et Légumes.

LE MARDI 25 FÉVRIER

8h30 ● Interfel, le CTIFL et Aprifel dévoileront leurs dernières actualités lors d'une conférence de presse commune, avec la présentation du bilan de consommation fruits et légumes 2024.

LE JEUDI 27 FÉVRIER

9h00 ● Présentation : « Animer l'innovation dans les fruits et légumes au travers du Trophée Les Remarquables et du cahier d'inspirations ReFLex ! »

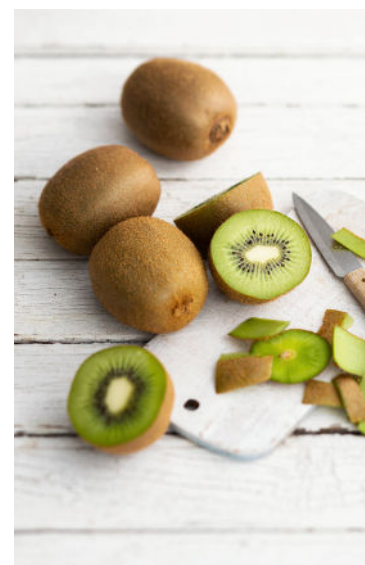
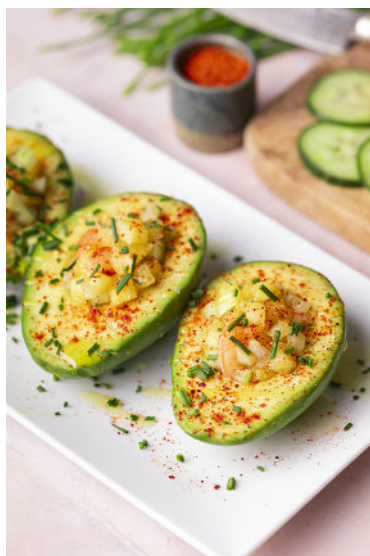
9h30 ● Conférence Aprifel (Hall 7 Salle 725) - « Évolution des modes de consommation et des comportements alimentaires : quelle perspective ? », en partenariat avec l'Académie d'Agriculture de France

L'occasion de faire le point sur l'actualité de la filière fruits et légumes frais, son dynamisme et ses engagements en faveur d'un avenir plus durable.

EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

En février, les étals regorgent de légumes variés. Les salades d'hiver, **scarole**, **frisée** ou **mâche**, sont présentes en abondance et se savourent aussi bien seules qu'en accompagnement des plats chauds. **L'endive**, quant à elle, s'adapte parfaitement aux gratins, tout comme les **courges** et les **patates douces**, pour des plats « jamais trop » réconfortants. Enfin, **carottes** et **poireaux** complètent ce tableau hivernal, faciles à intégrer dans une soupe ou dans des préparations gourmandes au four.

Les **choux** conservent leur rôle de légume "cocooning", disponibles en plusieurs variétés et parfaits avec un filet de crème et un peu de fromage. Les condiments, **ail**, **oignon**, **échalote**, se maintiennent en quantités raisonnables, tandis que les légumes anciens, tels que le **panais** ou le **topinambour**, continuent de susciter l'intérêt pour leur goût typé et leur touche d'originalité. Les légumes de type "ratatouille" (**aubergine**, **tomate**, **poivron**, ...) issus de productions méditerranéennes restent présents, même si les quantités sont plus limitées en cette période.



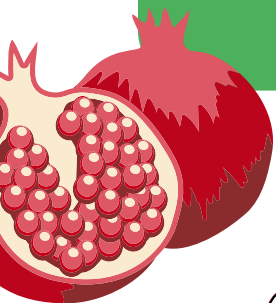
Côté fruits, **pommes** et **poires** conservent la vedette grâce à leurs nombreuses variétés, adaptées à toutes les envies. Les **agrumes**, emmenés par les **oranges** et les **clémentines**, dominent toujours le rayon, épaulés par le **citron** et le **pomelo**, pour apporter une dose de fraîcheur et de vitamines. Les fruits exotiques, en particulier **l'avocat** et la **mangue**, sont proposés en quantités raisonnables et permettent d'apporter un peu d'évasion dans les menus de février. Les fruits à coque, notamment la **noix**, gardent toute leur place sur les étals hivernaux. En pleine saison, le **kiwi** vient compléter le tableau, s'imposant comme un incontournable de l'hiver.

INSOLITE

LA GRENADE, LE FRUIT AUX MILLE SECRETS

La **grenade**, surnommée « **fruit de la santé** », traverse les siècles en symbolisant fertilité et abondance. Associée à Perséphone dans la mythologie grecque, à la résurrection dans le christianisme et aux armoiries espagnoles depuis la Reconquista, la grenade est un fruit chargé de traditions et d'histoire.

Riche en **antioxydants** et **vitamine C**, elle booste l'organisme en hiver et s'invite aussi bien dans les plats sucrés ou salés que dans les boissons pétillantes.



L'ASTUCE FRAÎCHE DU JOUR

JOHANNA BEDOUARD, DIÉTÉTICIENNE

« La grenade, avec sa jolie couleur vive, va apporter dans vos plats de la fantaisie et de l'exotisme. Vous pouvez en ajouter dans vos salades composées, dans vos desserts ou même dans vos petits déjeuner. Elle apportera un petit côté acidulé et sucré qui éveillera vos papilles ! »



LE SAVIEZ-VOUS?

LE GRATIN : TOUT FEU, TOUT FONDANT

Souvent associé à une généreuse dose de crème et de fromage, le gratin dauphinois traditionnel n'en comporte pourtant aucun. Le terme "gratin" vient d'ailleurs du verbe "**gratter**", en référence à la fine couche dorée que l'on prélevait au fond du plat, considérée comme la meilleure partie. **Les recettes de gratin se déclinent à l'infini**, qu'ils soient préparés avec une sauce béchamel, du lait, de la crème, des œufs ou du fromage, avec comme objectif de rendu final : un fondant optimal !

Pour couronner le tout, un mélange subtil de **chapelure**, de **fromage râpé** (parmesan, par exemple) et de **noisettes** ou **amandes concassées** apporte un croustillant irrésistible. Certains passionnés organisent même des concours pour dénicher le "meilleur gratin dauphinois", occasion de vifs débats autour du choix des ingrédients et du temps de cuisson. **Les fruits s'invitent également au four**, sous forme de crumbles, pommes, poires ou ananas, dévoilant ainsi un autre visage, plus original, de ce grand classique réconfortant.



AUX FOURNEAUX

DES RECETTES RÉCONFORTANTES POUR BIEN TERMINER L'HIVER !

Tout d'abord, un gratin de patates douces, onctueux et légèrement sucré, qui apporte une touche de chaleur aux menus hivernaux.



Pour une alternative plus légère, les barquettes d'endives croustillantes revisitent le légume emblématique de la saison, en y mêlant fraîcheur et croquant.



Enfin, pour ajouter un vent de vitalité, un jus associant grenade, pomme rouge, citron vert et eau pétillante permet de faire le plein de vitamines tout en restant gourmand.



Chaque semaine, jamaistropheconome.fr publie la liste des fruits et légumes frais du moment, accompagnée d'un menu conçu par des spécialistes pour mettre en avant les meilleurs produits disponibles aux meilleurs prix. Des recettes, validées par les chefs et diététicien(e)s d'Interfel, sont également à retrouver sur les réseaux sociaux des fruits et légumes frais ([Instagram](#) et [Facebook](#)) ainsi que sur le site 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 / www.lesfruitsetlegumesfrais.com

CONTACTS

Agence 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 – v.genest@interfel.com
06 15 52 15 08

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