

# LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

C'EST **JAMAIS TROP**



## DE L'HIVER AU PRINTEMPS : MARS ENTRE EN SCÈNE !

Mars marque la fin de l'hiver et l'arrivée des beaux jours, annonçant le retour de nouveaux fruits et légumes de saison. Et comme une bonne nouvelle ne vient jamais seule, un tout nouveau spot « Jamais Trop » sera dévoilé très bientôt... Restez branchés !

## ACTU

### LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS EN 2024 : BILAN DE CONSOMMATION ET BAROMÈTRE DE CONFIANCE

#### FRUITS ET LÉGUMES FRAIS : ENTRE PLAISIR ET BESOIN DE RÉASSURANCE

Selon le baromètre de confiance Interfel/FranceAgriMer 2024, 93 % des Français accordent leur confiance aux fruits et légumes frais. Le plaisir se révèle également un critère décisif : d'après Kantar (2024), 51 % de la population associe l'acte de manger à un moment de plaisir. Avec leur diversité de couleurs et de saveurs, les fruits et légumes frais répondent à cette attente.

#### QUELS COMPORTEMENTS DE CONSOMMATION DES FRANÇAIS EN 2024 ?

1

##### Une prudence sur les dépenses toujours de mise

Dans un contexte de ralentissement de l'inflation, les Français restent attentifs à leurs dépenses quotidiennes. On observe une stabilisation du phénomène de « glissement de gamme »\*, signe que les arbitrages financiers sont moins tranchés qu'en 2022 et 2023, avec un léger retour vers des produits portant des labels ou des logos. Dans ce cadre, après plusieurs années de recul, le bio a pu bénéficier d'un retour progressif des consommateurs en 2024. Si l'orientation du marché reste à la baisse, une stabilisation des parts de marché est observée en 2024 par rapport à 2023.

2

##### Réorientation vers de plus petits circuits de distribution

Les formats de distribution plus petits (supers, enseignes de proximité, grandes surfaces de frais...) suscitent un engouement renforcé. Cette tendance, déjà amorcée, s'accélère depuis 2022.

3

##### Cap sur la lutte anti-gaspi

Réduire le gaspillage alimentaire devient une pratique de plus en plus courante, suivie chaque jour par de nouveaux foyers.

\*Le « glissement de gamme » renvoie à la tendance à remplacer les achats habituels par des produits moins onéreux, parfois considérés comme de qualité inférieure.

## EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

Le mois de mars se profile comme une période de transition où les légumes hivernaux jouent les prolongations, tandis que ceux du printemps commencent à faire parler d'eux. **Les salades**, toujours en vedette, offrent un éventail coloré : **scarole, frisée ou mâche**, sans oublier les variétés pommées (**laitue, batavia**) et rouges (**feuille de chêne, Lollo**). Les **épinards** restent de la partie, à déguster aussi bien crus que cuits, et la **betterave** apporte, pour sa part, une touche vive qui égaie les assiettes.

**L'endive**, blanche ou rouge, maintient le rythme jusqu'en avril, tandis que **les courges et les patates douces** entament la seconde partie de leur saison. **La carotte** et **le poireau**, toujours au rendez-vous, étendent ainsi leur présence hivernale. **Le fenouil** s'invite également sur les étals, entouré des condiments (**ail, oignon, échalote**), proposés en quantités mesurées. Les légumes de type « **ratatouille** », issus du bassin méditerranéen, sont présents sans être abondants. Enfin, les tout premiers volumes d'**asperges** et de **radis** annoncent le renouveau printanier.



Du côté des fruits, la **pomme** et la **poire** demeurent des valeurs sûres, tandis que le **kiwi** continue de séduire. Dans la catégorie des saveurs exotiques, **l'avocat** se distingue par des volumes généreux. Les **agrumes**, quant à eux, restent au rendez-vous : **orange, clémentine/mandarine**, mais aussi **citron** et **pomelo** apportent toujours une touche de pep's dans les assiettes. Et pour accompagner l'arrivée des beaux jours, **la fraise** pointe le bout de son nez, annonçant de belles dégustations.

# INFOS INSOLITES

## LA FRAISE, UN « UN FRUIT PAS COMME LES AUTRES » ?

**La fraise**, un fruit ? Pas tout à fait ! Il s'agit en réalité d'un « faux fruit », formé par le gonflement du réceptacle floral après fécondation. Les véritables fruits du fraisier, ce sont les akènes : ces minuscules graines réparties sur toute sa robe rouge.



Autre curiosité : la version blanche, souvent appelée « **fraise ananas** » en raison de sa saveur évoquant subtilement l'ananas. Originaires du Chili et introduites en France sous Louis XIV, cette variété se fait rare sur les étals. Sa robe ivoire et sa taille, intermédiaire entre la fraise des bois et la fraise classique, en font un produit aussi surprenant que recherché.

**La fraise** est également riche en vitamines B9 et C, et 100 g de fraises couvrent 30 % des apports recommandés en vitamines B9.\*

La fraise se présente sous diverses formes : ronde, allongée, plus ou moins charnue. Sa palette de couleurs varie du rouge à l'orangé, et ses saveurs oscillent entre sucré et acidulé... De quoi combler toutes les envies !

À découvrir ici : [les fruits et légumes frais](#).

\*Source : Aprifel



### L'ASTUCE FRAÎCHE DU JOUR

FRÉDÉRIQUE NIVET, DIÉTÉTICIENNE

Sortez la fraise du réfrigérateur quelques minutes avant de la déguster pour lui permettre de retrouver toutes ses qualités organoleptiques. Rincez-la de préférence avec son pédoncule, afin d'éviter qu'elle ne s'imbibe d'eau. Crue, elle est idéale pour profiter de toute sa richesse en vitamine C, et peut s'inviter à toutes les étapes du repas, de l'entrée au dessert.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

### LA CAMPAGNE « JAMAIS TROP » FAIT SON RETOUR !

Rendez-vous le mardi 1er avril 2025 pour découvrir cette nouvelle campagne à la télévision, sur les réseaux sociaux et les plateformes de streaming.



# AUX FOURNEAUX

## ENTRE HIVER ET PRINTEMPS, DES RECETTES QUI JOUENT SUR LES CONTRASTES !

Tout d'abord, un Carpaccio de betterave à la burrata qui joue sur le contraste des couleurs et des textures, pour un effet wahou garanti.



Pour une touche croustillante, les Bricks épinard-jambon-amandes marient fondant, saveur et croquant.



Enfin, des Rochers glacés aux fraises, de petites bouchées givrées qui apportent une fraîcheur (presque) trop gourmande.



Chaque semaine, [jamaistropheconome.fr](http://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](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.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

## CONTACTS

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

Zoé Grcar – [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