

# LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

C'EST JAMAIS TROP

## Flash info

## ENTRE FRUITS ET LÉGUMES D'ÉTÉ ET D'AUTOMNE, LESQUELS CHOISIREZ-VOUS ?

SEPTEMBRE 2022

Pour cette deuxième édition de votre nouveau rendez-vous mensuel, Interfel, l'Interprofession des fruits et légumes frais, donne un coup de projecteur sur la diversité de produits disponibles ce mois-ci et le dilemme sera d'opter pour les saveurs estivales, automnales ou les deux ! Également d'actualité en septembre, les incidences directes de la sécheresse sur les fruits et légumes et la découverte de la noix fraîche, plus méconnue que son homologue sèche.



## EN CE MOMENT SUR VOS ÉTALS

### Fruits et légumes d'été et d'automne se rencontrent en septembre

Si pour bon nombre d'entre-nous la rentrée est bien là, c'est le moment de jouer les prolongations estivales grâce aux fruits et légumes savoureux et gorgés de soleil, qui sont toujours présents sur les étals ! Pour aborder la reprise en douceur en donnant au mois de septembre un doux parfum d'été.

Ainsi, le melon et la tomate, qui figurent en « pole position » parmi les best-sellers de l'été, de même que les pêches et les nectarines, fraîches et juteuses, aideront à prolonger les saveurs d'été. Les prunes assureront sans problème la transition avec des variétés jaunes, rouges ou bleues.

En septembre, les consommateurs n'auront que l'embarras du choix ! En effet, si l'été s'attarde, les fruits et légumes d'automne s'invitent sur nos étals, avec déjà de très beaux volumes et de belle qualité. Il en est ainsi des pommes et des poires arrivées avec une dizaine de jours d'avance qui seront bien présentes comparativement à l'an dernier (car impactées par le gel), même si le potentiel sera moindre qu'attendu du fait de la sécheresse.

Comme nous vous l'annoncions le mois dernier, les raisins de table noirs, roses ou blancs, avec ou sans pépins, sont eux-aussi arrivés avec de l'avance. Parmi les légumes de saison disponibles figurent d'ores-et-déjà : l'aubergine, les blettes, la betterave rouge, la courgette, les haricots à écosser et les haricots verts, ou encore la patate douce et la salade, sans oublier l'ail, l'échalote et les oignons qui apporteront un surcroît de saveurs à vos recettes. Des incertitudes planent actuellement sur les volumes à venir mais tous ces produits sont pour le moment bien présents. Enfin, n'hésitez pas à sortir des sentiers battus en ajoutant une pointe d'exotisme à votre alimentation quotidienne : la figue, la grenade et la noix fraîche vous y aideront.



## INSOLITE



© Syndicat professionnel de la noix, du cerneau & de l'huile de noix du Périgord

## Faites connaissance avec la noix fraîche

Dès les 15 premiers jours de septembre, retrouvez la noix fraîche sur vos étals. Moins connue que sa consœur la noix sèche, elle ne manque pourtant pas d'atouts avec sa texture croquante et son goût incomparable.

Non séchée, elle ne se conserve au frais que quelques jours : c'est maintenant qu'il faut en profiter ! Produit de saison par excellence, elle peut se déguster en accompagnement du fromage ou du raisin, à l'apéritif ou encore en snacking.

### Comment la reconnaître ?

Très similaires, noix fraîches et noix sèches sont difficiles à distinguer. Fiez-vous à leur étiquetage, l'appellation « Noix fraîche – Maturité » vous garantit un produit de qualité. Vous avez un doute ? N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel.

## Sécheresse : quels effets sur les fruits et légumes ?

Les conditions météorologiques exceptionnellement chaudes et sèches de l'été ont un impact direct sur la production agricole européenne. Cela n'est pas sans conséquence à la fois sur la taille des fruits - qui sont susceptibles d'être d'un calibre plus petit, et sur la coloration des produits, cette dernière résultant de l'écart de température entre le jour et la nuit. Et comme les mois précédents, les fruits s'annoncent gorgés de sucre mais devront être consommés rapidement. De même, certains produits maraîchers pourraient être moins disponibles du fait de la sécheresse persistante et des restrictions d'accès à l'eau dans plusieurs départements.

## LE SAVIEZ-VOUS ?



## JAMAIS TROP GOURMANDS : LES « PANIERS MALINS »

### De la créativité et des fruits et légumes frais à prix abordable

Chaque semaine, les diététiciens d'Interfel élaborent un « panier malin », des meilleurs produits de saison à un prix abordable, dans le respect des préconisations du Programme National Nutrition Santé (PNNS), au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.

Une liste de courses hebdomadaire « clés en main » est même proposée. Pensée pour une famille de 4 personnes à raison de 2 repas par jour, pour un budget moyen d'environ 1€ par personne et par jour dédié aux fruits et légumes frais, cette liste est une bonne inspiration pour manger des fruits et légumes frais au quotidien !

Les menus de la semaine sont diffusés le vendredi sur les comptes [Instagram](#) et [Facebook](#) des fruits et légumes frais. **Jamais trop gourmands, les « Paniers malins » !**

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



S'inscrire à la médiathèque