

Dossier de presse



Programme européen d'information et de promotion des fruits et légumes frais 2021-2023

CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC L'AIDE DE
L'UNION EUROPÉENNE



Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.



Sommaire



Édito p.4



L'Union (européenne) fait la force ! p.5



Une consommation de fruits et légumes frais à soutenir en Europe p.6-7



Précédemment dans les aventures de Frutti et Veggi p.8



La Fraich'Force, une nouvelle aventure européenne commence p.9



3 années riches en fruits et légumes frais ! p.10-13



Des recettes et astuces à savourer ! p. 14-15

En cette Année internationale des fruits et légumes* qui coïncide avec le début de notre nouveau programme d'information et de promotion, nous sommes fiers de poursuivre le travail engagé depuis 2018 avec nos amis hongrois mais également d'intégrer la Wallonie dans cette belle aventure européenne.

La consommation de fruits et légumes frais reste plus que jamais un enjeu majeur de santé publique, tout particulièrement pour les jeunes générations. C'est pourquoi nous œuvrons depuis de nombreuses années afin de sensibiliser petits et grands aux bienfaits des fruits et légumes frais et au plaisir gustatif qu'ils procurent. Malgré tout, des freins demeurent, en France comme au niveau international. Améliorer les habitudes alimentaires est un travail de longue haleine qui doit être poursuivi dans le temps pour ancrer les bonnes pratiques dans le quotidien des familles. Nous nous engageons donc de nouveau dans un programme triennal cofinancé par l'Union européenne, à destination des enfants mais aussi de leurs parents, pour leur faire (re)découvrir et aimer les fruits et légumes frais.

Laurent Grandin, président d'Interfel



** 2021 a été déclarée Année internationale des fruits et légumes par l'ONU dans l'objectif d'encourager la consommation de fruits et légumes en sensibilisant grand public et décideurs politiques à l'échelle régionale, nationale, européenne et internationale, au rôle fondamental joué par les fruits et légumes dans la santé et l'alimentation.*

En France, Interfel (l'Interprofession des fruits et légumes frais) et Aprifel (l'Agence pour l'information en fruits et légumes) soutiennent l'initiative en engageant leurs actions de communication autour de cet axe.

Au titre de l'Année internationale des fruits et légumes, Interfel est fière de pouvoir s'appuyer sur deux personnalités de la gastronomie nationale : la cheffe cuisinière française Hélène Darroze, ambassadrice, et Guillaume Gomez, Meilleur Ouvrier de France, ancien chef des cuisines de l'Élysée et représentant de la gastronomie française, comme parrain.



L'Union (européenne) fait la force !

Porté par Interfel, le programme « European Fraich'Force » rassemble différents organismes et pays partenaires, tous unis par un objectif commun : promouvoir les fruits et légumes frais.



En France



Interfel, l'interprofession des fruits et légumes frais

Créée en 1976, Interfel, l'Interprofession des fruits et légumes frais, rassemble l'ensemble des produits issus de la filière des fruits et légumes frais. Tous les métiers de la filière sont représentés : production, coopération, expédition, importation, introduction, 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



AOPn Fraises de France

Créée en 2008, l'Association d'Organisations de Producteurs nationale (AOPn) « Fraises de France » rassemble et représente plus de 350 producteurs français de fraises. Elle a pour objectif de pérenniser et valoriser la production de fraises françaises en offrant aux consommateurs des variétés de haute qualité.

www.fraisesdefrance.fr



AOPn Tomates et concombres de France

L'Association d'Organisations de Producteurs nationale (AOPn) « Tomates et Concombres de France » rassemble près de 1 000 producteurs sur tout le territoire français. Réunis autour d'une charte de qualité, les professionnels de l'AOPn œuvrent afin de partager leur savoir-faire, leur engagement pour l'environnement, la qualité, le goût et la diversité de leurs produits.

www.tomates-de-france.com



Bureau national Interprofessionnel du Kiwi (BIK)

Depuis bientôt 40 ans, le BIK, association loi 1901, rassemble les producteurs, coopératives et expéditeurs de kiwi français. Il reflète leur volonté de travailler ensemble pour promouvoir, valoriser et défendre le kiwi français. La production de kiwi des membres du BIK représente environ 65 % de la production française.

www.lekiwidefrance.fr



En Hongrie



NAK

Organisme public créé en 2013, la chambre de l'agriculture hongroise (NAK) couvre l'ensemble de la chaîne alimentaire nationale hongroise, l'activité de production agricole et le développement rural. Elle a pour missions d'aider ses membres à développer leur activité ; d'assurer un lobbying national pour améliorer la situation socio-économique des organisations agroalimentaires ; de représenter les intérêts du secteur au niveau national et international ; et de diffuser informations et connaissances à travers de multiples canaux de communication. La NAK joue un rôle important dans la promotion des produits agricoles.

www.nak.hu



En Wallonie (Belgique)



Apaq-W

Depuis 2003, l'Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité (Apaq-W, anciennement ORPAH fondé en 1938), a pour objectif de promouvoir l'image de l'agriculture et de l'horticulture wallonnes, ainsi que des productions agricoles, horticoles et des produits agricoles transformés. Pour ce faire, elle développe notamment des plans d'actions marketing sectoriels et une stratégie de communication transversale. Elle met également en place des actions de terrain à destination de divers publics, visant à valoriser le savoir-faire et la qualité des produits de Wallonie.

www.apaqw.be

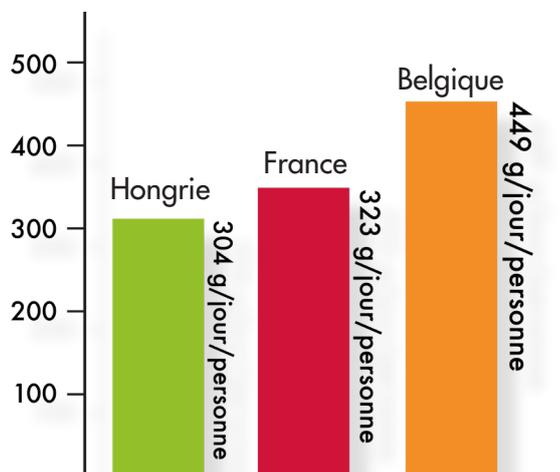


Une consommation de fruits et légumes frais à soutenir en Europe

Une consommation de fruits et légumes frais en progression en Europe, mais qui reste insuffisante

Véritable enjeu de santé publique, la consommation de fruits et légumes frais en Europe tend à repartir à la hausse depuis 2013, après une nette baisse en 2009. Néanmoins, elle se révèle toujours insuffisante dans de nombreux pays européens au regard des recommandations de l'OMS (Organisation mondiale de la santé), à savoir au moins **400 g de fruits et légumes par jour pour un adulte** (soit l'équivalent de 5 portions).

Si la Roumanie, la Grèce et l'Italie arrivent en tête et dépassent le seuil recommandé, la France et la Hongrie se retrouvent quant à elles en-dessous. La **Belgique**, qui arrive en 5^e position, dépasse le seuil des 400 g journaliers par habitant, mais a tout de même connu une **baisse relative** de sa consommation entre 2014 et 2018¹. De plus, on distingue des disparités entre les territoires flamand et wallon, la sous-consommation de fruits et légumes frais étant plus élevée en Wallonie.



Consommation de fruits et légumes en grammes par jour dans les pays de l'UE en 2018 (Freshfel 2020)

Cela montre la nécessité de poursuivre les efforts entrepris pour encourager la consommation, en particulier chez les plus jeunes. Au-delà des spécificités propres à chaque pays, on constate en effet que **les jeunes et les parents avec enfants sont sous-consommateurs de fruits et légumes frais**, que ce soit en France, en Hongrie ou en Belgique.

-> Ces 3 pays partenaires du programme sont confrontés à un déséquilibre démographique similaire entre les seniors et les enfants dans la consommation de fruits et légumes frais.

La bonne nouvelle ! Les dernières données européennes concernant les fruits et légumes frais montrent une consommation en hausse de **4 % entre 2017 et 2018**, pour atteindre une moyenne de 363,76 g par habitant et par jour (source : Freshfel - Consumption monitor 2020). Des résultats encourageants qui indiquent que les efforts du secteur sont en train de porter... leurs fruits !

¹ Source : GfK Belgium pour VLAM

Focus sur la consommation de fruits et légumes frais dans l'Hexagone

La France, qui se situe au 15^e rang européen en matière de consommation, est marquée par **un effet intergénérationnel négatif**. Près de la moitié des achats de fruits et légumes frais est réalisée par les seniors (60 ans et +) alors que ces derniers ne représentent qu'un peu plus du tiers de la population. A l'inverse, **les jeunes et les familles avec bébé ou enfant accusent une sous-consommation** au regard de leur représentativité dans la population².

2,67 portions/j pour les enfants et 4,17 portions/j pour les adultes en 2019, versus les 5 recommandées par le PNNS

La bonne nouvelle ! Après plusieurs années de baisse, et notamment depuis le début de la crise sanitaire qui impacte nos comportements et habitudes alimentaires, les résultats de la dernière enquête du CRÉDOC³ mettent en lumière un regain d'appétence pour les fruits et légumes et une végétalisation des repas chez les enfants, comme chez les adultes.

Zoom sur...

Le kiwi

S'il affiche une consommation relativement stable en France, le kiwi est lui aussi particulièrement plébiscité par les seniors qui représentent 45 % du volume des achats.



La fraise

La fraise est le fruit préféré des Français ! 2,6 kg, c'est la quantité moyenne de fraises qu'un Français consomme par an. Les + de 60 ans sont les plus grands consommateurs et représentent 48% des volumes de consommation. Mais le profil des consommateurs de fraise se rajeunit d'année en année.



La tomate et le concombre

Malgré une consommation en baisse ces dernières années (en 2018, volumes au plus bas depuis 5 ans), la tomate et le concombre restent des produits achetés régulièrement par tous les ménages et appréciés des familles.



Pourquoi un nouveau programme européen à destination des parents et leurs enfants ?

Malgré une progression en France et dans la plupart des pays européens, les **principaux freins** à la consommation de fruits et légumes évoqués sont :

- des produits fragiles et périssables, longs et compliqués à préparer pour les parents ;
- une néophobie alimentaire et une mauvaise perception du goût, surtout des légumes, chez les enfants.

Le nouveau programme triennal « European Fraich'Force », dans la continuité du précédent, se donne **pour missions de :**

- renforcer la connaissance des fruits et légumes frais auprès des enfants et de leurs parents ;
- encourager plus particulièrement la consommation de produits qui, s'ils sont appréciés des enfants, restent pourtant peu consommés par ces derniers : la tomate, le concombre, la fraise et le kiwi ;

- réconcilier les parents avec l'aspect pratique des fruits et légumes frais, et plus particulièrement la préparation culinaire ;
- développer le plaisir de cuisiner et de manger des fruits et légumes frais, en les installant dans le quotidien des familles de façon pérenne.

= Un objectif global du programme sur 3 ans : augmenter d'1 à 3 % la consommation de fruits et légumes frais dans les familles avec enfants en France, en Hongrie et en Wallonie (Belgique).

² Source : FranceAgriMer, bilan 2020 des achats de F&L frais par les ménages français pour leur consommation à domicile

³ Enquête Comportements et consommations alimentaires en France, 2019

4

Précédemment dans les aventures de Frutti et Veggi...

Il était une fois l' « European Fraich'Fantasy »

Depuis leur naissance en 2012⁴, les **mascottes Frutti et Veggi** ont bien grandi. Au fil des ans, leur évolution a suivi celle des enfants qu'ils accompagnent dans la découverte des fruits et légumes frais. En 2018 ils franchissent un nouveau cap en intégrant l'univers magique de la campagne « European Fraich'Fantasy ». Un tournant à plus d'un titre puisque la France s'est **associée pour la première fois à la Hongrie** afin de mettre en œuvre ce programme sur trois ans (de 2018 à 2020). Ces deux pays ont ainsi décidé d'unir leurs forces dans le but d'encourager la consommation de fruits et légumes frais, plus particulièrement auprès des enfants de 6 à 14 ans⁵ et de leur famille, population désignée comme sous-consommatrice.

Tomates, concombres, fraises et plus si affinités

Le programme European Fraich'Fantasy impliquait également deux Associations d'Organisations de Producteurs nationales (AOPn), **Tomates & Concombres de France et Fraises de France**, afin de mettre l'accent sur ces produits appréciés des enfants... pour leur donner encore plus envie d'en manger !

La mission de Frutti et Veggi : encourager la transmission intergénérationnelle !

Placée sous le signe de l'imaginaire, de la pédagogie et de l'expérimentation, la campagne European Fraich'Fantasy visait à améliorer la connaissance des produits pour en augmenter la consommation. Mais également que cela devienne un plaisir à partager en famille, et pour faire des petits consommateurs d'aujourd'hui les grands consommateurs de demain !

Un programme aux actions ludiques et appréciées

Avec une apparence modernisée, Frutti et Veggi sont partis à la découverte de l'univers fantaisiste et récréatif de « Vegapolis », entourés de nouveaux personnages. A travers ces scénarios, Frutti et Veggi ont invité les enfants et leur famille à découvrir « le pouvoir secret des fruits et légumes frais ». Parmi les actions réalisées en France : la Fête des fruits et légumes frais, un dessin animé qui invite le téléspectateur à suivre les aventures de nos mascottes, mais aussi des jeux et recettes en digital, ainsi que des tournées événementielles !

Évalué par un organisme indépendant, ce programme a su plaire aux publics visés et son **bilan positif** permet de tirer des enseignements pour continuer sur sa lancée :

- des **dizaines d'animations et actions** et des **millions de parents et enfants touchés** en TV, digital et sur le terrain pendant 3 ans, en France et en Hongrie ;
- un **impact très positif sur les enfants** en matière de sensibilisation, d'acquisition de connaissances et de changement d'attitude ;
- un contrat rempli pour les mascottes Frutti et Veggi, au centre du programme, qui sont désormais bien reconnues et associées à la consommation positive de fruits et légumes frais ;
- **l'importance d'impliquer davantage les parents** en renforçant l'aspect digital, à travers un univers susceptible de parler à toute la famille ;
- ... et la **notion de plaisir** au cœur de la démarche, à poursuivre !



⁴ Dans le cadre du programme « Tu crées, tu croques, tu craques », cofinancé par l'Union européenne.

⁵ Les enfants de 6 à 10 ans pour la France ; de 6 à 14 ans pour la Hongrie.

5

La Fraich'Force, une nouvelle aventure européenne commence



En 2021, place à la Fraich'Force avec Frutti et Veggi ! Pendant trois ans, ils vont désormais cultiver « **Le goût de l'aventure** » ! Ce nouveau programme, toujours soutenu et cofinancé par l'Union européenne, intègre **deux nouveaux partenaires**, dont un nouveau pays : **l'APAQ-W pour la Wallonie (Belgique)** et **le Bureau national Interprofessionnel du Kiwi (BIK)** pour la France.

Avec un nouveau logo et une identité graphique adaptée, le programme « European Fraich'Force » ramène Frutti et Veggi de l'univers fantaisiste dans lequel ils évoluaient précédemment pour les ancrer davantage dans la réalité et le quotidien des familles.

Faire découvrir et aimer les fruits et légumes frais à toute la famille

Objectif principal de nos mascottes : faire découvrir aux enfants **la grande diversité des fruits et légumes frais** et **leur parcours de la terre à l'assiette**, afin de mieux les connaître pour mieux les apprécier.

En France et en Wallonie, les actions se concentreront sur la **cible des enfants de 6 à 10 ans**, qui ira jusqu'à 18 ans pour la Hongrie. Mais parce que l'apprentissage et le plaisir gustatif ne sont pas réservés qu'aux enfants, la Fraich'Force s'adresse **également à leurs parents**, en particulier aux « parentials »⁶ de 30 à 45 ans pour la France et la Belgique, et de 30 à 50 ans en Hongrie.

La joie de manger des fruits et légumes frais

A l'heure où certains boudent la cuisine, il est urgent de redonner toute sa place au repas, moment familial par excellence. Il ne s'agit pas juste de manger mais de **partager une expérience enrichissante, gourmande et joyeuse en famille**, autour des fruits et légumes frais. L'occasion de réconcilier les plus grands avec la préparation culinaire et d'y convier les jeunes générations. C'est désormais à Frutti et Veggi de jouer pour installer les fruits et légumes frais dans le quotidien des familles et créer des moments de joie, de partage et de convivialité en cuisine... mais pas que !

Le programme s'axe plus largement autour de la **découverte et de la connaissance des produits, du plaisir et du partage en famille**, avec pour objectif global d'inscrire durablement les fruits et légumes frais dans les habitudes alimentaires des enfants et de leurs parents.

À vous de goûter à la Fraich'Force!

⁶ Contraction de "parents" et de "millenials".

6 3 années riches en fruits et légumes frais !

En France

Au menu côté Interfel

Des contenus digitaux informatifs et ludiques, à destination des parents et des enfants

Jeux, astuces et recettes à retrouver sur le nouveau site des fruits et légumes frais !

Rendez-vous dès le mois de mai sur

www.lesfruitsetlegumesfrais.com pour apprendre tout en s'amusant, avec :

- Des **quiz et informations** sur les produits et les saisons : « Les Topissimes » (tel que le Top 5 des fruits et légumes parfaits pour le goûter), « Qui suis-je », un quiz pour deviner l'identité d'un fruit ou un légume, ou encore « Le Mic-Mac des saisons », pour retrouver la bonne saison des fruits et légumes.
- « **La vie cachée des fruits et légumes** », un podcast de 2-3 min à écouter et partager en famille à partir de début juin, pour découvrir les fruits et légumes autrement. Le premier épisode mettra l'asperge à l'honneur !
- Des **suggestions de recettes avec** « La roulette à recettes » à découvrir à partir du mois de juillet. Le jeu qui commence en ligne et se termine dans la cuisine !



La Fraich'Force déferle sur les réseaux sociaux !

Asperge, mangue, tomate, abricot, melon, prune, champignon, chou-fleur, ananas et plein d'autres fruits et légumes jouent à cache-cache avec des recettes en trompe-l'œil, dévoilent leurs dessous sur Instagram, revisitent des recettes simples à leur manière, et partent en reportage chez les professionnels de la filière.

Dix influenceurs sont également mis au défi de cuisiner des fruits et légumes frais, en vidéo, avec leurs enfants. 1, 2, 3... partez dès à présent pour des recettes en famille avec **Le carnet d'Emma** et sa tarte aux fruits (fraises, orange, ananas) et **Papa en cuisine** avec son poke bowl saumon/épinards, petits pois, pomme, mangue. Miam, à retrouver dès maintenant !



**Pour ne pas en perdre une miette,
rendez-vous sur les réseaux sociaux des fruits et légumes frais :**



@Lesfruitsetlegumesfrais

Et pour tout savoir sur le programme européen « Fraich'Force », direction **www.fruttiveggi.eu** !

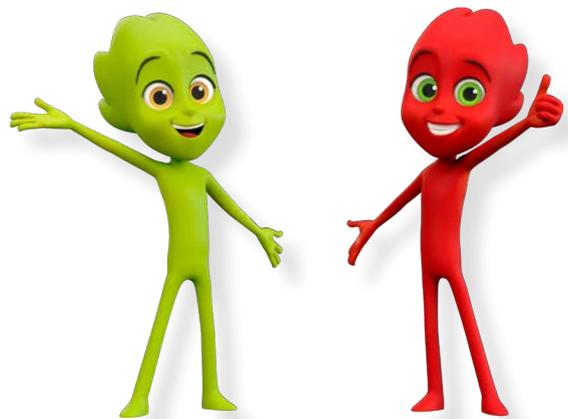
Frutti et Veggi de nouveau à l'écran

Sur petit écran ou en replay, les enfants pourront retrouver les précédents épisodes des aventures de Frutti et Veggi dans l'univers de la Fraich'Fantasy **du 3 mai au 20 juin 2021** et en septembre-octobre... avant de découvrir **12 nouveaux épisodes placés sous le signe de la Fraich'Force** en 2022 et 2023 sur Gulli, 6play, TF1 (TFOU) et YouTube. En bonus : des contenus additionnels de 15 secondes sur YouTube, à savourer sans modération !



Une tournée des cinq sens à travers la France !

À vos agendas ! Top départ en septembre 2021 pour « **Le jardin extraordinaire de Frutti et Veggi** », un parcours qui plonge petits et grands au coeur des fruits et légumes frais, à travers une expérience immersive basée sur les cinq sens. Du **15 septembre au 16 octobre 2021**, la tournée sillonnera 5 premières villes en France, de **Vincennes (94)** à **Saint-Étienne (42)** en passant par **Compiègne (60)**, **Chartres (28)** et **Limoges (87)**. Attention, une tournée peut en cacher une autre ! En 2022 et 2023, bouchées doubles pour Frutti et Veggi avec **deux tournées par an** : une au printemps (avril-mai) et une à la rentrée (septembre-octobre) dans d'autres villes.



Retrouvez Frutti et Veggi au sein de points de vente en régions...

Énigmes et dégustations au menu de **75 animations par an** en points de vente, pour apprendre et se régaler avec les fruits et légumes frais. En 2021, rendez-vous **dès le mois de septembre** en Île-de-France, en Auvergne-Rhône-Alpes et dans les Hauts-de-France (les dates et lieux seront prochainement dévoilés).

... jusqu'aux cantines de nos enfants !

Chaque année, **150 animations ludo-pédagogiques** seront organisées au sein des cantines à travers toute la France, avec une première tournée de **septembre à décembre 2021**. L'objectif : sensibiliser les enfants aux fruits et légumes frais avec l'histoire de Frutti et Veggi, une expérience sensorielle et un cahier d'activités dédié. Une immersion dans leur quotidien à l'école !



Au menu côté partenaires

Balaises les fraises avec la Fraich'Force !

Avec leurs différentes variétés gourmandes, les fraises sont les stars incontestées du printemps. Elles déroulent le tapis rouge sur petit écran avec un **spot diffusé pendant 5 semaines** chaque année sur Gulli, Nickelodéon, Boomerang, Cartoon Network et Boing et sur YouTube (en 2021 : du 15 mars au 18 avril), porté par l'AOPn « Fraises de France ».

Opération séduction des papilles **sur les réseaux sociaux** également, en mars, avril et mai. Rendez-vous notamment sur Instagram avec **Les trésors de Margaux** pour une originale pizza aux fraises Ciflorette !

Pour visionner le spot :

<https://www.youtube.com/watch?v=j0WB2YuLRJc>

RDV sur leur compte Instagram :

<https://www.instagram.com/fraisesdefrance/>



Quand les tomates et concombres se mettent en scène

Rois des salades de printemps et d'été, la tomate et le concombre font leur show à la télévision pendant 5 semaines chaque année, dans un **spot diffusé** sur Gulli, Nickelodéon, Boomerang, Cartoon Network et Boing ainsi que sur YouTube (en 2021 : du 5 avril au 9 mai), mis en place par l'AOPn « Tomates et Concombres de France ». Puis ils s'invitent **sur les réseaux sociaux** en mai, juin et septembre pour faire découvrir, avec la complicité d'influenceurs tels que **David Cuisine Comedy, Julya66, Les trésors de Margaux**, des recettes fraîches et gourmandes à partager en famille.

RDV sur leur compte Instagram :

<https://www.instagram.com/tomatesconcombresdefrance/>



Et le kiwi ? Oh oui !

Petit nouveau du programme mais costaud, le kiwi, débarque au cœur de l'hiver sur les étals comme **sur les réseaux sociaux** et a déjà mis au défi **trois influenceurs** de le cuisiner à chaque repas de la journée ! **Nicook, David Cuisine comedy** et **Journal d'une maman** ont enfilé leur tablier pour mettre un peu (beaucoup) de kiwi au menu et partager leurs idées recettes sur Instagram. Côté télévision le kiwi sera présent **sur les écrans en janvier 2022 et 2023** (sur Gulli, Nickelodéon, Boomerang, Cartoon Network et Boing ainsi que sur YouTube). Une campagne portée par le nouveau partenaire du programme, le Bureau national Interprofessionnel du Kiwi (BIK).

RDV sur leur compte Instagram :

<https://www.instagram.com/kiwidefrance/>





En Hongrie

Après une première participation lors du précédent programme porté par Interfel, la **Chambre d'agriculture hongroise (NAK)** poursuit l'aventure européenne. En compagnie de Frutti et Veggi, elle entre dans la Fraich'Force pour 3 ans, afin de sensibiliser les jeunes Hongrois de 6 à 18 ans et leurs parents (30-50 ans) aux bienfaits des fruits et légumes frais qu'ils consomment encore trop peu.

Au menu :

- Une **tournée événementielle** pleine d'aventure pour toute la famille à Budapest et dans les grandes villes à la campagne (6 étapes et 18 jours par an)
- Des **animations** en points de vente à travers le pays
- L'adaptation du dessin animé Frutti et Veggi diffusé sur la chaîne Minimax
- Des **publicités** à la radio, sur internet et en affichage extérieur
- Et des **contenus ludiques et instructifs sur leurs réseaux sociaux** toute l'année.



En Wallonie (Belgique)

Nouvelle venue dans le programme européen « Fraich'Force », la Wallonie, représentée par L'Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité (Apaq-W), rejoint la France et la Hongrie pour encourager la consommation de fruits et légumes frais, notamment auprès des plus jeunes Wallons. En s'appuyant sur les enseignements acquis par son voisin français lors des précédents programmes, elle propose un ensemble d'actions destinées aux enfants de 6 à 10 ans et à leurs parents, sur le même principe que les actions françaises.

Au menu :

- Des **contenus ludiques et informatifs en ligne** dès le mois de mai 2021 sur leur site internet et leurs réseaux sociaux. 3 influenceurs seront mis au défi de cuisiner des fruits et légumes que leurs enfants détestent et tenteront de les faire apprécier. 1 vidéo sera programmée en juillet, ensuite à l'automne et la dernière en janvier 2022.
- Une **tournée estivale « Le jardin extraordinaire »** s'arrêtera dans 5 villes wallonnes pour une durée de 16 jours d'animations ludo-pédagogiques. En 2022 et 2023, la tournée prendra ses quartiers sur les grands festivals d'été.
- 40 week-ends par an **d'animations-dégustations en points de vente**, et 30 animations en **restauration scolaire** à partir de septembre 2021, réparties sur différentes zones géographiques wallonnes.





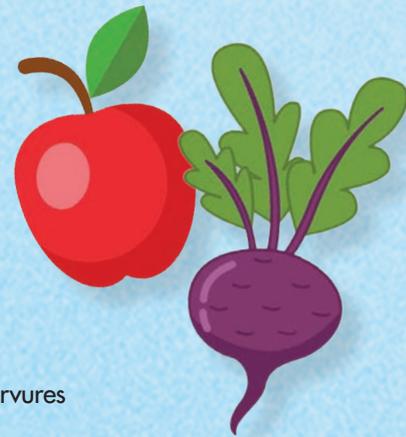
Des recettes et astuces à savourer !



Douce compotée pomme chou rouge

Ingrédients pour 4 portions :

- 50 g de beurre
- 1/2 chou rouge
- 2 pommes
- 2 oignons
- 1 poignée de raisinés (raisin sec)
- 3 cuillères à soupe de cassonade
- 1 feuille de laurier
- 2 branches de thym
- Sel, poivre



Préparation :

- Couper le chou en fines lanières, en ôtant les côtes blanches et les nervures
- Couper les pommes en bons morceaux
- Couper les oignons grossièrement
- Faire blondir les oignons dans le beurre
- Ajouter le chou, les pommes, les raisinés et les aromates
- Saler, poivrer
- Laisser mijoter à couvert pendant +/- une heure

Le conseil du chef Charles Soussin :

À déguster avec un poisson blanc en papillote, à associer avec un crumble de pain d'épices, ou quelques amandes torréfiées, à déguster chaud ou froid, ou à rouler dans une tranche de jambon comme un petit maki !



Sandwich légumes croquants Mimosa

Ingrédients pour 4 portions :

- 4 œufs durs
- 2 cuillères à soupe de beurre
- Ciboulette au goût
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise
- 2 cuillères à café de moutarde
- 1 cuillère à café de raifort doux (peut être omis)
- Sel au goût
- Poivre au goût
- Paprika au goût (peut être omis)
- 1 baguette
- Des légumes frais (concombre, tomate, poivron, radis, salades)



Préparation :

- Cuire les œufs durs (environ 10 minutes), écailler lorsqu'ils sont froids
- Retirer les jaunes, les écraser avec une fourchette, ajouter le beurre et l'œuf haché.
- Hacher finement le blanc de l'œuf.
- A la crème de beurre et d'œufs, ajouter la moutarde, la mayonnaise, le raifort râpé, le sel, le poivre et le paprika, puis la ciboulette hachée.
- Bien mélanger et laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.
- Répartir la crème sandwich aux œufs sur les tranches de pain et garnir de légumes frais de saison.

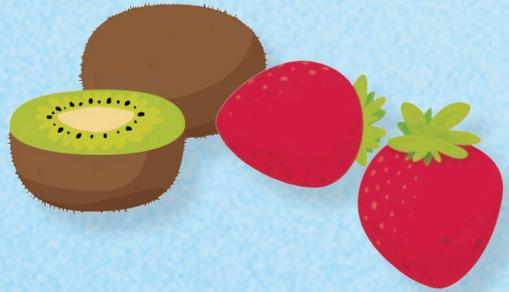
Le conseil du chef Charles Soussin :

Idéal pour un bento box, en pique-nique, à décliner sur 2 étages en mode club sandwich, associer les fruits et les légumes et combiner les textures selon la saison.

Bowl croquant lait d'amande, kiwis, fraises comme miel & pistaches

Ingrédients pour 4 portions :

- 0,5 L de lait d'amande
- 100 g de riz rond
- 4 cuillères à soupe de miel
- 50 g de pistaches
- 2 kiwis
- 10 fraises
- 2 brins de menthe



Préparation :

- Verser le riz dans une casserole.
- Couvrir d'eau portée à ébullition. Egoutter et rafraîchir.
- Verser le lait d'amande dans une casserole. Ajouter le riz et le miel et cuire à feu doux 20 minutes.
- Refroidir.
- Eplucher les kiwis. Tailler les fraises et les kiwis en dés.
- Ajouter les pistaches et déposer sur le riz.

Le conseil du chef Charles Soussin :

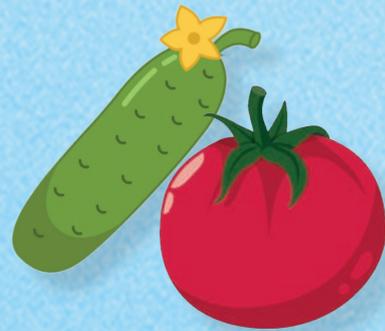
À déguster froid, en dessert ou pour un excellent petit déjeuner. A réaliser avec n'importe quel lait. On peut aussi utiliser des perles du japon, des graines de chia, du quinoa...

Crédit recette : © Charles Soussin / Interfel

Brusquette tomates concassées, billes et tagliatelles de concombre mariné au basilic

Ingrédients pour 4 portions :

- 6 tomates
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 concombre
- 25 g de pignons
- 4 tranches de pain de campagne
- 2 brins de basilic
- Sel et poivre



Préparation :

- Laver la tomate. Tailler en dés réguliers.
- Eplucher l'oignon. Tailler en dés. Dans une casserole, verser l'huile d'olive. Ajouter les oignons. Laisser cuire sans coloration 2 minutes, ajouter les tomates et cuire à feu doux 10 minutes.
- Toaster le pain. Tartiner de tomates. Réaliser des billes de concombre et des tagliatelles de concombre à l'aide d'un économe. Assaisonner d'huile d'olive, pignons, saler et poivrer.
- Déposer sur la tartine et décorer de basilic.

Le conseil du chef Charles Soussin :

On peut aussi cuire légèrement les concombres avec de l'huile d'olive et du citron (version barigoule à tester !). Pour les amoureux d'ail et d'aneth, changer l'assaisonnement pour en faire une version tzatziki...

Crédit recette : © Charles Soussin / Interfel

**Pour retrouver les actualités
et contenus du programme,
rendez-vous sur :**

www.fruttiveggi.eu

www.lesfruitsetlegumesfrais.com



@Lesfruitsetlégumesfrais_



@Lesfruitsetlégumesfrais

Contacts presse :

Agence PopSpirit

Charlotte Ferran-Vincent : charlotte@pop-spirit.com
Isabelle Lebaupain : isabelle@pop-spirit.com
01 42 93 44 56 / 06 24 47 72 49

Interfel

Victoire Genest : v.genest@interfel.com
Jeanne Laversin : j.laversin@interfel.com
01 49 49 15 20 / 01 49 49 15 21