Le mois d'OCTOBRE

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS C'EST JAMAIS TROP

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
OCTOBRE 2025

L'AUTOMNE A DU GOÛT AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

En octobre, l'automne s'installe doucement et apporte avec lui sa palette de fruits et légumes colorés. C'est le moment idéal pour redécouvrir les produits qui font leur grand retour sur les étals, varier les plaisirs et explorer de nouvelles recettes. Alors que la nature amorce ses premiers frissons, les assiettes se parent de couleurs automnales et se réchauffent : l'automne a décidément du goût !

CONSO : EN CE MOMENT SUR LES ÉTALS

CÔTÉ LÉGUMES

L'automne s'installe et avec lui, le grand retour des **courges et potirons**, stars de la saison. Les amateurs de champignons sont à la fête avec l'arrivée des **cèpes, champignons de Paris, morilles et autres variétés**, promesse de belles poêlées. Pour relever les saveurs, **herbes aromatiques et truffes** commencent aussi à se glisser dans les paniers.

Le **céleri branche** et les **épinards** font leur réapparition en douceur, rejoints par les **blettes**. Incontournables du moment, **endives, poireaux, choux et carottes** s'affichent en belle forme et trouvent leur place aussi bien en version crue que cuite.

CÔTÉ FRUITS

Octobre marque la **dernière partie de campagne pour les prunes et le raisin**, qui terminent leur saison avec de beaux volumes encore disponibles. Place désormais aux **fruits à pépins et à coque** : les **pommes** annoncent une récolte prometteuse et les **poires d'automne-hiver** sont au rendez-vous avec une belle diversité.

Les **châtaignes et noix** signent leur retour, gage de saveurs réconfortantes et d'une production européenne encourageante. Du côté des fruits plus exotiques, la **mangue** entre dans son cœur de saison, qui se prolongera tout l'hiver, tandis que le **kaki** débute ses récoltes, avec des perspectives variables selon les origines.

ACTUALITÉ

LA FRAICH'FORCE EST DE RETOUR !

Frutti et Veggi repartent à l'aventure avec la Fraich'Force. Cette campagne ludique et pédagogique a pour objectif de redonner toute leur place aux fruits et légumes frais dans les repas des enfants. Elle vise à mieux faire connaître les fruits et légumes frais, à donner envie d'en consommer grâce à des expériences sensorielles et ludiques, et à encourager leur présence au quotidien dans les assiettes, chez les enfants comme chez les parents.

LA TOURNÉE

- 8, 9 et 10 octobre
  Rouen à Table à Rouen
- 7, 8 et 9 novembre
  La Ferme s'invite à Poitiers
- 14, 15 et 16 novembre
  Ferme Expo à Tours

Pour prolonger l'aventure, retrouvez les épisodes de Frutti et Veggi, jusqu'au 26 octobre sur *Gulli*. Disponibles également tout le mois d'octobre en replay sur *YouTube* et plateformes VOD.

LE SAVIEZ-VOUS

LE CHAMPIGNON, UN LÉGUME... PAS COMME LES AUTRES

Le champignon est un aliment à part, apprécié autant pour ses qualités nutritionnelles que pour l'imaginaire qu'il évoque : l'automne, les balades en forêt, la cueillette.

En France, certaines variétés se récoltent toute l'année, mais l'automne reste la saison phare pour les espèces sauvages. Frais, ils se conservent jusqu'à **4 jours au réfrigérateur**, dans le bac à légumes.

En cuisine, les champignons s'adaptent à toutes les envies : crus, poêlés, en sauce, en velouté ou mijotés. Le Champignon de Paris, par exemple, peut se déguster cru, mais comme pour la plupart des variétés, la cuisson est souvent conseillée pour une meilleure digestion et pour neutraliser certains composés naturels.

Contrairement à ce que son nom laisse penser, le Champignon de Paris n'est pas exclusivement parisien. Son mode de culture a été développé au XIX[e] siècle dans les carrières souterraines de la capitale, mais il est aujourd'hui produit dans le monde entier. Résultat : il s'impose comme le champignon le plus consommé au monde.

Sources : Aprifel, lesfruitsetlégumesfrais
ANICC : En savoir plus

LE MOT DE LA DIET

« Envie d'un plat savoureux, simple et rapide, les champignons cultivés (Pleurote, Shiitaké, Champignon de Paris) ou sauvages, sont vos meilleurs alliés ! Peu caloriques, riches en cuivre et sources de vitamine B, ils se cuisinent facilement en quelques minutes. N'hésitez pas à faire goûter le champignon de Paris cru aux enfants, sa texture est plus appréciée : farci avec du fromage frais, de la ciboulette et un cerneau de noix pour le croquant. À l'inverse les autres champignons comme le shiitaké se mangent cuits. Leur richesse aromatique sublime aussi bien un risotto qu'une poêlée, une omelette, ou encore une sauce onctueuse. Leur capacité à absorber les arômes en fait un excellent support pour les herbes fraîches et l'ail. Une idée de déjeuner ou dîner : un feuilleté de champignons accompagné d'une salade de fenouil croquant à l'orange. La recette est à retrouver sur le site lesfruitsetlegumesfrais.com. »

Stéphanie Fourets, Diététicienne

AUX FOURNEAUX

Pour prolonger les plaisirs d'automne, trois recettes à retrouver sur lesfruitsetlegumesfrais.com :

ŒUFS FAÇON CHAKCHOUKA VERTE

Pour commencer, les œufs façon chakchouka verte, pleins de fraîcheur et de couleurs.

À retrouver sur le site

MIJOTÉ VEGAN AUX CHAMPIGNONS

Ensuite, le mijoté vegan aux champignons, réconfortant et parfumé.

À retrouver sur le site

PARFAIT AUX PRUNES

Pour terminer, le parfait aux prunes, gourmand à souhait !

À retrouver sur le site