

## #JECUISINEMAISON en hiver aussi !

**CUISINÉS MAISON,  
LES FRUITS  
ET LÉGUMES FRAIS  
RESTENT LÉGERS  
DANS VOTRE  
BUDGET.**

C'est devenu une opération incontournable de l'Interprofession des fruits et légumes frais ! Interfel reconduit sa campagne, du 7 novembre au 11 décembre 2018, en la déclinant aux couleurs de l'hiver. L'interprofession invite les consommateurs à cuisiner eux-mêmes les fruits et légumes frais, en les interpellant sur leur accessibilité économique et leur simplicité d'utilisation.

CUISINÉS MAISON,  
LES FRUITS  
ET LÉGUMES FRAIS  
RESTENT LÉGERS  
DANS VOTRE  
BUDGET.



#JECUISINEMAISON  
www.lesfruitsetlegumesfrais.com  
Les Fruits et Légumes Frais  
@lesfruitsetlegumesfrais



Jusqu'au 11 décembre, Interfel sensibilise les Français à la cuisine maison grâce à un **plan média national** : affichage dans les gares et le métro parisien, affichage urbain dans 22 villes et insertions publicitaires dans *Cuisine Actuelle* et *Femme Actuelle*,

Interfel prend également la parole en **points de vente** avec un dispositif aux couleurs de la campagne au travers d'animations dégustations dans les GMS et sur les marchés.

Un **dispositif digital** sur les réseaux sociaux, la création de 3 nouvelles recettes disponibles sur [www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com) et un nouveau hashtag **#JECUISINEMAISON** permet de renforcer la campagne.

CUISINÉS MAISON,  
LES FRUITS  
ET LÉGUMES FRAIS  
RESTENT LÉGERS  
DANS VOTRE  
BUDGET.



#JECUISINEMAISON  
www.lesfruitsetlegumesfrais.com  
Les Fruits et Légumes Frais  
@lesfruitsetlegumesfrais



CUISINÉS MAISON,  
LES FRUITS  
ET LÉGUMES FRAIS  
RESTENT LÉGERS  
DANS VOTRE  
BUDGET.



#JECUISINEMAISON  
www.lesfruitsetlegumesfrais.com  
Les Fruits et Légumes Frais  
@lesfruitsetlegumesfrais



CUISINÉS MAISON,  
LES FRUITS  
ET LÉGUMES FRAIS  
RESTENT LÉGERS  
DANS VOTRE  
BUDGET.



#JECUISINEMAISON  
www.lesfruitsetlegumesfrais.com  
Les Fruits et Légumes Frais  
@lesfruitsetlegumesfrais



CUISINÉS MAISON,  
LES FRUITS  
ET LÉGUMES FRAIS  
RESTENT LÉGERS  
DANS VOTRE  
BUDGET.



#JECUISINEMAISON  
www.lesfruitsetlegumesfrais.com  
Les Fruits et Légumes Frais  
@lesfruitsetlegumesfrais



### L'apprentissage des bons gestes, pour mieux cuisiner ses fruits et légumes frais.

#### Découper une endive.



Éliminez la base de l'endive.



Retirez les premières feuilles.



Éliminez la partie dure de la base de l'endive en y prélevant un cône au couteau d'office.



Posez l'endive sur le plan de travail et taillez-la à votre convenance.

#### Peler et évider une poire.



Retirez en premier la partie opposée à la petite queue en vous servant de la pointe d'un économe.



Épluchez la poire, de manière à maintenir sa forme régulière.



Rafraîchissez la coupe du pédoncule (la petite queue).



Évidez la poire à l'aide de l'économe. Extrayez l'intégralité des péricarpes et des pépins.

Cuisinés maison les pommes, endives, pomelos, poireaux, clémentines, poires, kiwis, ananas et carottes restent légers dans votre budget.



**CONTACT PRESSE**

Mélanie Milon

m.milon@interfel.com – 01.49.49.15.21



**A propos d'Interfel :**

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 1966 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)

