



## Communiqué de presse

### **I love Fruit & Veg from Europe : fruits et légumes pendant la période de Noël et du Nouvel An**

Rome - 22 décembre 2023 - Des célébrations saines avec oignon, pomme de terre, carotte, grenade, clémentine et fruits secs

Nous pouvons adopter un mode de vie sain pendant la saison festive. Les héros du déjeuner de Noël et du dîner du Nouvel An sont les fruits et légumes de saison. Le projet "**I love Fruit & Veg from Europe**", soutenu par les organisations Agritalia, A.O.A., La Deliziosa, Meridia et Terra Orti, et cofinancé par la Commission européenne, a attiré une attention accrue sur les aliments d'origine végétale. L'objectif est de promouvoir la consommation de fruits et légumes européens, ainsi que de leurs homologues biologiques AOP/IGP pour une alimentation saine, respectueuse de l'environnement et plus durable.

Durant cette période, les fruits et légumes font partie d'une cuisine pleine de saveurs et assaisonnée de bien-être. Les plats festifs du monde entier réunissent des saveurs contrastées et harmonieuses, évoquent le passé et utilisent abondamment oignon, pomme de terre, carotte, grenade et clémentine.

Les **oignons** sont essentiels dans les sauces et les sautés. Essayez de les faire frire en dés jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, mélangez-les avec : flocons d'amandes, noisettes ou pistaches. Utilisez les **pommes** de terre dans des tartes ou des gâteaux salés en apéritif ou en accompagnement. Les **carottes** sont extrêmement polyvalentes : créez des garnitures décoratives ou utilisez-les dans des smoothies et des jus. Les carottes orange, jaunes et blanches associées à des oranges, des pamplemousses ou des pommes sont excellentes pour cela. Les carottes rouges ou violettes peuvent être associées à des grenades pour un apport d'antioxydants. Les **grenades** sont un symbole de bonne chance et sont consommées la veille du Nouvel An. Ses graines contiennent plusieurs nutriments : des antioxydants tels que les anthocyanines et les vitamines C et A, ainsi que des fibres. Terminez les repas de Noël avec des **clémentines**. Douces et fraîches, et source de vitamines A, C et de potassium, elles sont composées d'eau, ce qui favorise la digestion.

Le projet "**I love Fruit & Veg from Europe**" suggère également de rompre avec la tradition : mangez des **fruits secs** en collation. Elles sont riches en fibres, ce qui vous aide à vous sentir rassasié plus longtemps.

**Meilleurs vœux de la part de I love Fruit & Veg from Europe. Enjoy !**

Découvrez-en plus: [www.ilovefruitandvegfromeurope.com](http://www.ilovefruitandvegfromeurope.com)

Contact média: [info@ilovefruitandvegfromeurope.com](mailto:info@ilovefruitandvegfromeurope.com)



CO-FUNDED BY THE  
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE  
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

