



Célébrez le Nouvel An avec les saveurs fraîches d'I Love Fruit & Veg from Europe

Paris — 29 décembre 2025 — Alors que la France se prépare à accueillir la nouvelle année, familles et chefs privilégient les fruits et légumes frais pour enrichir leurs tables festives. Ces ingrédients apportent couleurs, saveurs, bienfaits nutritionnels et plaisir, rendant ainsi les célébrations du Nouvel An encore plus mémorables.

Le riche patrimoine agricole français offre une abondance de produits de saison, parfaits pour composer des plats à la fois délicieux et sains, incarnant l'esprit de partage et de convivialité.

En décembre et janvier, les marchés français s'ornent de couleurs vives grâce à une variété de fruits de saison tels que la grenade, les agrumes, les kiwis, les kakis, les pommes, les poires et les châtaignes. À cela s'ajoutent une sélection de légumes comme les choux, les légumes-racines, le brocoli, le chou-fleur, les endives et les topinambours, entre autres. Ces ingrédients sont idéaux pour élaborer aussi bien des recettes traditionnelles que modernes afin de célébrer la nouvelle année.

Pour débiter cette année avec gourmandise, voici **deux recettes simples mais élégantes**, mettant en valeur certains de ces ingrédients d'exception, proposées par *I Love Fruit & Veg from Europe*, une campagne qui **promeut la consommation de fruits et légumes frais et de saison** dans plusieurs pays, dont la **France**. Financée par l'**Union Européenne** et gérée par un groupe de producteurs agricoles italiens (**Agritalia, A.O.A., La Deliziosa, Meridia et Terra Orti**), cette initiative vise à encourager un mode de consommation plus sain et savoureux.

Légumes racines rôtis au sirop de grenade

Ce plat sophistiqué marie la douceur terreuse des légumes rôtis à l'éclat acidulé de la grenade, en en faisant une pièce maîtresse ou un accompagnement parfait pour un dîner de Réveillon raffiné. Ses couleurs vibrantes et ses saveurs évoquent la fête et la prospérité pour l'année à venir, en hommage aux produits de saison.

Ingrédients :

- 2 grosses carottes pelées et coupées en morceaux
- 2 panais pelés et coupés en morceaux
- 1 oignon rouge en quartiers
- 1 grenade, graines extraites
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de miel ou de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- sel et poivre noir fraîchement moulu



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



- brins de thym frais (optionnel)
- gousses de grenade pour la décoration

Préparation :

Préchauffer le four à 200°C. Mélanger les légumes avec l'huile, le sel, le poivre et le thym, puis les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourner pour 25-30 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres. Pendant ce temps, faire chauffer à feu moyen le miel ou le sirop d'érable avec le vinaigre balsamique jusqu'à épaississement léger. Ajouter les graines de grenade, puis verser cette sauce sur les légumes encore chauds avant de servir, en décorant avec quelques graines pour une touche festive.



Poires et pommes pochées aux clémentines et châtaignes rôties

Ce dessert léger et raffiné constitue une belle façon de clore un repas du Nouvel An. La douceur des fruits de saison, associée au parfum chaud des châtaignes, célèbre la richesse de l'hiver français.

Ingrédients :

- 2 poires mûres, pelées et coupées en deux
- 2 pommes, évidées et tranchées
- 4 clémentines, pelées et en quartiers
- 150 g de châtaignes rôties, pelées (fraîches ou en conserve)
- 475 ml de vin rouge ou blanc (ou jus de pomme pour une version sans alcool)

- 60 g de miel ou de sucre
- 1 bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- 1 gousse de vanille ou 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- Feuilles de menthe fraîche pour décorer

Préparation :

Dans une casserole, mélangez le vin (ou le jus), le miel (ou le sucre), la cannelle, les clous de girofle et la vanille. Portez à frémissement doux. Ajoutez les poires et les pommes, en veillant à ce qu'elles soient complètement submergées. Laissez pocher à feu doux pendant environ 10-15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore ferme, puis retirez-les et laissez refroidir. Faites réduire légèrement le sirop de pochage. Séparez les quartiers de clémentine et faites légèrement réchauffer les châtaignes rôties, si vous le souhaitez. Disposez les poires et les pommes pochées sur une assiette de service, accompagnées des quartiers de clémentine. Ajoutez les châtaignes chaudes par-dessus. Versez un peu de sirop de pochage sur les fruits. Décorez avec quelques feuilles de menthe fraîche pour apporter une touche de fraîcheur et de couleur.



Pour découvrir plus de recettes : <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/fr/>

Suivez-nous sur :

FB: <https://www.facebook.com/ILoveFruitandVegfromEuropeFrance/>



IG: <https://www.instagram.com/ilovefruitandvegfromeurope.fr/>

YouTube: https://www.youtube.com/channel/UC_HDeud3L3lXn6e7HAJHpBw

Contact presse : press@mbconsultingsrl.com



Co-funded by
the European Union

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

