



# LIFE IS BETTER À ROCK-en-SEINE

## AVEC DES SMOOTHIES DE LÉGUMES, FRUITS ET BANANES !

La campagne européenne "Life is Better avec les Légumes, les Fruits et la Banane" sera de nouveau présente au festival de musique **Rock en Seine** les **23, 25, 26 et 27 août prochains**, avec un **stand ultra fun, haut en couleurs et en goût !**

Les festivaliers auront la possibilité de pédaler sur des **smoothie-bikes**, des vélos spécialement équipés de blenders qui transformeront leur énergie en boissons délicieusement rafraîchissantes. **Une manière ludique et éco-responsable de se régaler !**

Un **étal garni de délicieux fruits et légumes frais** sera à leur disposition, encourageant ainsi la consommation. Cette expérience mettra en lumière **la simplicité des fruits et légumes, qui peuvent être appréciés à tout moment et partout, comme la musique !**

Le stand proposera également un **jeu quizz**, animé par une **diététicienne**. Les participants pourront tester leurs connaissances sur les bienfaits des fruits et légumes tout en se divertissant. Des **conseils pratiques** et des **astuces culinaires** seront partagés, permettant aux festivaliers de s'approprier ces aliments bénéfiques dans leur quotidien.

"Life is Better avec les Légumes, les Fruits et la Banane" apportera une touche de fraîcheur et de vitalité au festival Rock en Seine. En associant la musique et les fruits et légumes, cette initiative célèbre le meilleur des deux mondes à travers une expérience unique.

**LE SAVIEZ-VOUS ?**  
En 2022, + de 3 000 personnes ont profité du stand Life is Better à Rock en Seine, c'est donc + de 3 000 légumes, fruits ou bananes distribués !

Pour compléter l'expérience, voici une recette de **Green smoothie**, un concentré de fraîcheur et de saveurs, parfait lors des chaudes journées de festival et facile à emporter partout !

**ASTUCE**  
À préparer à l'avance et à verser dans une bouteille réutilisable pour le savourer à tout moment !

### GREEN SMOOTHIE

Pour 1 grand verre  
ou 2 petits verres

Préparation : 10 minutes

#### Ingrédients :

- 1 banane
- 40 g de myrtilles
- 65 g de pousses d'épinards
- 1/2 citron
- 1 c. à café de purée d'amande
- 150 ml d'eau froide

#### Préparation :

1. Épluchez la banane. Coupez-la en morceaux et mettez-la dans un blender avec les épinards, les myrtilles, le jus du demi-citron, la purée d'amande et l'eau froide.
2. Mixez jusqu'à avoir une consistance bien lisse et servez.



**ASTUCE**  
Ajoutez quelques glaçons au moment de mixer.

### À PROPOS DE LA CAMPAGNE EUROPÉENNE

Interfel - l'Interprofession des Fruits et Légumes frais, l'AIB - l'Association Interprofessionnelle de la Banane, Board Bia - Irish Food Board et Freshfel - European Fresh Produce Association ont lancé une campagne tout en fraîcheur et pleine de pep's qui s'adresse aux millenials, les jeunes adultes de 25 à 34 ans pour montrer comment au quotidien et à tout moment de la journée, la vie est meilleure avec les fruits légumes et la banane : plus fun, savoureuse, saine, simple, durable pour soi et pour la planète ! Cofinancée par l'Union européenne, cette campagne est déployée en France et en Irlande pendant trois ans.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.lifeisbetter.eu/fr](https://www.lifeisbetter.eu/fr)

### À 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 1996 dans le cadre de l'Organisation commune de marché (OCM) unique.

[www.interfel.com](https://www.interfel.com) / [www.lesfruitsetlegumesfrais.com/life-is-better](https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/life-is-better)

[lesfruitsetlegumesfrais](https://www.instagram.com/lesfruitsetlegumesfrais)

### À PROPOS DE L'AIB

L'AIB, Association Interprofessionnelle de la Banane, réunit l'ensemble des métiers de la filière banane : producteurs, importateurs, mûrisseurs, grossistes, primeurs et distributeurs.

Créée en 2012, l'AIB a été reconnue organisation interprofessionnelle agricole en 2016 par le droit rural français et par l'Union européenne. L'AIB a pour objectif de valoriser et défendre la filière et ses métiers, ainsi que d'encourager la consommation des bananes sur le marché métropolitain.

[www.labanane.info/lifeisbetter](https://www.labanane.info/lifeisbetter) / [labanane.info](https://www.instagram.com/labanane.info)

#### Contacts Presse

##### Agence TMA pour les Fruits et Légumes frais

Mélissa Vitte : [melissa.v@tmarkoagency.com](mailto:melissa.v@tmarkoagency.com) – 06 10 33 60 45  
Margaux Le Foll : [margaux.l@tmarkoagency.com](mailto:margaux.l@tmarkoagency.com) – 06 72 02 53 65

##### Agence VFC pour la Banane

Linda Amsellem : [lamsellem@vfcrcp.fr](mailto:lamsellem@vfcrcp.fr) – 06 09 09 13 85

#### Informations pratiques :

##### Festival Rock en Seine

Les 23, 25, 26, et 27 août 2023 à la Porte de Saint-Cloud

\*Bien mieux avec les Légumes, les Fruits et la Banane

[lifeisbetter.eu/fr](https://www.lifeisbetter.eu/fr)

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables. Visitez [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4\\_2019-2023.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf) pour obtenir des informations et des recommandations sur les régimes alimentaires équilibrés et sains.