

CCTP « mode d'emploi »

Les légumes d'hiver

Saisonnalité, origine géographique, méthode de culture, toutes ces notions sont importantes à prendre en compte pour la pérennité de nos ressources. Même l'hiver, les légumes doivent s'inviter au menu !

Le poireau fait partie de ces légumes dont la consommation augmente dès le retour des premiers froids. Côté production, la France, avec 163 000 tonnes (contre 829 200 tonnes pour l'Europe), se place en 2nd position derrière la Belgique. Sa culture est principalement basée en Basse-Normandie, dans les pays de la Loire et en région Rhône-Alpes. Notons également que le poireau est le 9^{ème} légume le plus consommé dans l'hexagone, avec 3 kg par ménage et par an. L'endive, avec une consommation estimée à environ 6 kg par ménage et par an, se retrouve quant à elle à la 6^{ème} position. Malgré ses origines belges, il n'en demeure pas

moins que la France est actuellement le 1^{er} pays producteur européen d'endives, avec 188 000 tonnes, dont plus de la moitié cultivée en Nord-Pas de Calais. Quant au chou-fleur, il arrive en 10^{ème} position au niveau des légumes les plus consommés en France, avec une moyenne de 2 kg par ménage et par an.

Données : Les fruits et légumes frais, Interfel

La sélection du mois

- Tarte aux poireaux
- Endives au jambon
- Gratin de chou-fleur
- Légumes pour potage



Didier Brottes
Responsable qualité



Sandrine Rajaud
Diététicienne



Restauration Collective, en partenariat avec la Société VICI, vous propose depuis 12 ans la rubrique « Les cahiers de l'acheteur - CCTP mode d'emploi ». Ce guide pratique présente 4 produits détaillés et comparés au travers des fiches techniques fournies par les industriels et les distributeurs. Un grand merci à eux pour leur collaboration.

L'avis de...

MICHEL GREMEAUX – CHEF DE CUISINE
EPHAD Elvire Gay – Boulogne sur Gesse (31)

Les potages, qu'ils soient servis sous forme de soupe, de velouté ou de bouillon, sont proposés quotidiennement aux résidents (une à deux fois par jour). Suivant le type de préparation, on peut soit utiliser des légumes frais, pour la réalisation d'une soupe au chou par exemple, soit des mélanges de légumes surgelés. Dans ce cas-là, ces derniers sont souvent mixés, et le potage obtenu peut être agrémenté de crème. Le chou-fleur est également un légume dont nous nous servons assez souvent, que ce soit pour composer des entrées, ou alors en tant que garniture. Le gratin de chou-fleur est d'ailleurs proposé en moyenne deux fois par mois. Il fait partie des préparations appréciées par les résidents, notamment pour le petit côté gratiné au four. Les endives au jambon et la tarte aux poireaux, qui sont préparées « maison », ne sont par contre servies que deux à trois fois par an. Les endives au jambon sont réalisées à partir d'endives fraîches, et donc proposées uniquement en période hivernale. Quant à la tarte aux poireaux, que l'on sert le soir en tant que plat principal, elle est cuisinée avec des légumes surgelés.

Secteur : Public

Type de convives : Personnes Agées

Nombre de couverts/jour : 150 midi et soir



Tarte aux poireaux

*Tarte aux poireaux, en bande, sans entame, surgelée, 1 kg.
La tarte aux poireaux est généralement servie chaude ou tiède.
Elle peut être accompagnée d'une salade verte agrémentée de lardons grillés.*

Le poireau peut entrer dans de nombreuses préparations, notamment dans la composition de tartes, connues également sous le nom de « flamiche » ou « quiche ». Cette présentation permet souvent de faire consommer à la jeune génération ce légume qui n'est pas toujours des plus apprécié. Les poireaux n'étant présents dans le produit fini qu'à hauteur de 19,3 à 27,7 %, précisons toutefois que nos tartes ne s'apparentent pas à un légume cuit d'entrée ou à une garniture de légumes, mais qu'elles font partie des préparations pâtisseries salées. Côté répartition, les quantités de pâte brisée (28 à 32 %) et de garniture (68 à 72 %) sont assez homogènes. Par contre, la composition de l'appareil au sein des différentes offres est relativement variable, en ce qui concerne la quantité d'œufs (6,5 à 14 %) ou les types de produits laitiers utilisés (présence ou non de crème, de fromage blanc...). Cela peut en partie expliquer les écarts constatés au niveau des teneurs en lipides (5,8 à 12 %) et en AGS¹ (1,1 à 6,7 %). Les AGS, lorsqu'ils sont consommés en excès, peuvent favoriser l'apparition de maladies cardio-vasculaires, il peut donc être judicieux de privilégier les offres qui en contiennent le moins.

¹ Acides Gras Saturés



Question d'un acheteur

Quels grammages faut-il prévoir lorsque l'on sert de la tarte aux poireaux en entrée ?

Pour les maternelles, les élémentaires, les personnes âgées en institution (déjeuner ou dîner) et les repas livrés à domicile, la portion recommandée doit être d'environ 70 g. Concernant les adolescents et les adultes, comptez 90 g. Ainsi, vous pourrez réaliser 14 portions de 70 g ou 11 de 90 g à partir de l'ensemble des offres de notre sélection. Notons que la fréquence de présentation de ces dernières n'est pas limitée lorsqu'elles sont proposées en entrées, puisque leur teneur en matières grasses est inférieure à 15 %.

Suggestions du chef

Astuces/Idees

Pour une présentation plus festive, parsemez-la avec des cubes de roquefort et des cerneaux de noix concassés.

Thèmes & Recettes

La Picardie : Flamiche

Le goût : Tarte aux poireaux et hareng fumé

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	dont AGS	Fibres	Sel	Rapport P/L	Industriels Marque
BRAKE	38765	157 kcal	6,0 %	19,6 %	5,1 %	5,8 %	2,6 %	1,5 g	1,44 g	1,03	BRAKE Brake Euro
DAVIGEL	12263282	203 kcal	5,5 %	19,0 %	3,6 %	11,4 %	5,2 %	1,4 g	0,16 g	0,48	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	111438	200 kcal	3,9 %	20,1 %	2,6 %	11,6 %	6,7 %	1,4 g	NC	0,34	MARIE SURGELES SAS Marie Restauration
KRILL	357061	168 kcal	5,6 %	21,1 %	3,7 %	6,6 %	1,1 %	NC	0,72 g	0,84	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	39475	192 kcal	4,8 %	20,0 %	0,9 %	10,0 %	3,0 %	1,6 g	0,92 g	0,48	PASSION FROID Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	935949	210 kcal	4,1 %	23,0 %	2,2 %	11,0 %	6,1 %	1,1 g	0,70 g	0,37	RELAIS D'OR MIKO Relais d'Or Sélection
TRANSGOURMET	300336	180 kcal	4,2 %	19,0 %	3,1 %	12,0 %	6,7 %	1,3 g	0,70 g	0,35	TRANSGOURMET Transgourmet Economy

Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Répartition et %	Type de légume et %	Ingrédients principaux et %	Autres ingrédients et %	Industriels Marque
BRAKE	38765	en bande, sans entame, pré-cuite, L 320 x la 120 x H 25 mm	garniture 71,5 %, pâte Brisée 28,5 %	poireau 23,9 %	poudre de lait écrémé 7 %, fromage frais 4,4 %, farine de blé 14,5 %, œuf frais 9,2 %, margarine 5,3 %	fromage liquide 0,3 %, amidon de riz 2,5 %, amidon modifié de maïs 0,2 %, fécule de pomme de terre 1,9 %, crème de riz 0,6 %, huile de tournesol 0,2 %, dextrose de blé 0,1 %	BRAKE Brake Euro
DAVIGEL	12263282	en bande, sans entame, cuite, L 330 x la 130 x H NC mm	garniture 69 %, pâte Brisée 31 %	poireau 22 %	poudre de lait écrémé % NC, crème fraîche % NC, farine de blé % NC, œuf frais entier 14 %, margarine % NC	emmental % NC, protéines de lait % NC, amidon transformé de maïs % NC, huile de colza % NC, sucre % NC, dextrose % NC	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	111438	en bande, sans entame, cuite, L 334 x la 125 x H 25 mm	garniture 72 %, pâte Brisée 28 %	poireau 35 %	crème fraîche % NC, farine de blé % NC, œuf frais % NC, margarine % NC	fromage blanc % NC, amidon de riz % NC, fécule de pomme de terre % NC, farine de riz % NC, dextrose de blé % NC	MARIE SURGELES SAS Marie Restauration
KRILL	357061	en bande, sans entame, cuite, dimensions NC	garniture 70 %, pâte Brisée 30 %	poireau 19,9 %	lait écrémé reconstitué % NC, farine de blé % NC, œuf % NC, margarine % NC	fromage blanc % NC, amidon de blé % NC, amidon transformé de maïs % NC, dextrose % NC	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	39475	en bande, sans entame, pré-cuite, L 350 x la 120 x H 33 mm	garniture 68 %, pâte Brisée 32 %	poireau 27,7 %	crème fraîche 9,7 %, farine de blé 17,2 %, œuf 10,8 %, huile de colza 4,6 %	emmental 2,5 %, amidon de riz 2,7 %, farine de riz 0,7 %, fécule de pomme de terre 2,4 %, amidon de blé < 0,4 %	PASSION FROID Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	935949	en bande, sans entame, cuite, L 334 x la 125 x H 25 mm	garniture 70 %, pâte Brisée 30 %	poireau 19,3 %	crème fraîche % NC, farine de blé % NC, œuf entier % NC, margarine % NC	préparation fromagère % NC, amidon transformé de maïs % NC, fécule de pomme de terre % NC, dextrose % NC	RELAIS D'OR MIKO Relais d'Or Sélection
TRANSGOURMET	300336	en bande, sans entame, cuite, L 334 x la 125 x H 25 mm	garniture 70 %, pâte Brisée 30 %	poireau 23 %	crème fraîche 6,7 %, fromage blanc 5,3 %, farine de blé 19 %, œuf entier frais 6,5 %, margarine 7 %	lactose et protéines de lait 2,5 %, préparation fromagère 1,7 %, fécule de pomme de terre 0,6 %, huile de colza % NC, dextrose de blé 0,5 %	TRANSGOURMET Transgourmet Economy

	Référence	Arôme, Aromate, Additif	Allergènes majeurs	Mise en œuvre	Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	38765	extrait de poivre 0,07 %, extrait de muscade 0,04 %, acidifiant, colorant, émulsifiant	gluten, lait, œuf	sans décongélation, retirer du moule, placer sur grille, four à air pulsé 180 °C, 30 min	France	18 mois	surgelé, IQF, 1 kg, moule aluminium, sachet plastique non individuel, 8 x 1 kg	BRAKE Brake Euro
DAVIGEL	12263282	arôme % NC, agent de fermentation désactivé, correcteur d'acidité, émulsifiant, poudre à lever	gluten, lait, œuf	sans décongélation, four ventilé 160 °C, 27 à 30 min	France	18 mois	surgelé, IQF, 1 kg, moule aluminium, sachet plastique individuel, 8 x 1 kg	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	111438	arôme naturel % NC, correcteur d'acidité, émulsifiant	gluten, lait, œuf	sans décongélation, four à air pulsé 200 °C 30 min, ou avec décongélation, four à air pulsé 200 °C 18 min	France	18 mois	surgelé, 1 kg, présentation NC, 8 x 1 kg	MARIE SURGELES SAS Marie Restauration
KRILL	357061	arôme naturel de poivre % NC, muscade % NC, émulsifiant, fibres végétales, poudre à lever, agent de traitement de la farine	gluten, lait, œuf	sans décongélation, four à air pulsé 180 °C 25 à 30 min	France	18 mois	surgelé, 1 kg, présentation NC, 8 x 1 kg	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	39475	poivre blanc 0,01 %, muscade 0,01 %, acidifiant, émulsifiant, poudre à lever	gluten, lait, œuf	sans décongélation, four mixte 175/185 °C, ou four 125 °C 45 min	France	18 mois	surgelé, 1 kg, présentation NC, 8 x 1 kg	PASSION FROID Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	935949	arômes % NC, colorant, correcteur d'acidité, épaississant	gluten, lait, œuf	sans décongélation, four à air pulsé 200 °C, 30 min, avec décongélation, four à air pulsé 200 °C, 18 min	France	18 mois	surgelé, 1 kg, présentation NC, 8 x 1 kg	RELAIS D'OR MIKO Relais d'Or Sélection
TRANSGOURMET	300336	extrait d'épices 0,08 %, arômes 0,04 %, correcteur d'acidité, émulsifiant	gluten, lait, œuf	sans décongélation, four à air pulsé 200 °C	France	18 mois	surgelé, 1 kg, sans moule aluminium, sans sachet plastique individuel, 8 x 1 kg	TRANSGOURMET Transgourmet Economy

Les tartes aux poireaux peuvent aussi être servies en tant que plat principal. Dans ce cas, prévoyez des portions de 100 g pour les maternelles, 150 g pour les élémentaires, les personnes âgées en institution (déjeuner ou dîner) et les repas livrés à domicile. Pour les

adolescents et les adultes, comptez 200 g. Attention toutefois, ces préparations possédant un rapport P/L (Protéines/Lipides) inférieur à 1 (hormis pour une offre), et contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique, la fréquence de pré-

sentation en sera doublement limitée. Notons que la forme rectangulaire, ainsi que l'absence d'entame, permettent de réaliser des portions équivalentes, ce qui évite ainsi à certains consommateurs de se retrouver avec une portion constituée principalement de pâte Brisée.

Endive au jambon

Endive cuite, roulée dans une tranche de jambon, surgelée, pièce de 120 g.

Les endives au jambon sont traditionnellement nappées d'une sauce béchamel ou de crème fraîche et saupoudrées de fromage râpé avant d'être gratinées.

Notre sélection d'endives au jambon possède de nombreuses similitudes, notamment au niveau de la répartition entre les endives cuites (67 %) et la viande (33 %). Par contre, parmi les six offres proposées, on constate que l'une d'elle est préparée avec du jambon de dinde, et non pas de l'épaule de porc. Cette particularité peut s'avérer utile si certains de vos convives pratiquent un régime de conviction. Vous pouvez également opter pour ce choix parce que cette viande s'intègre mieux dans votre plan alimentaire, ou simplement pour le plaisir de changer un peu. Côté présentation, nos offres étant dépourvues de sauce, ce sera donc à vous de les agrémenter. La mise en œuvre reste toutefois simple et rapide, puisqu'une fois nappées de sauce et/ou parsemées de fromage, vos endives ont juste besoin d'être passées au four environ 30 minutes. De plus, comme elles n'ont pas besoin d'être décongelées au préalable, vous pouvez sortir le nombre exact en fonction de l'effectif du jour et éviter ainsi le gaspillage. Notons par ailleurs que vous ne pourrez pas tenir compte du rapport P/L, qui se situe actuellement entre 1,50 et 5,41, pour le calcul des fréquences GEMRCN, car celui-ci doit être basé sur la préparation finie et donc prendre en compte la sauce que vous rajouterez.



Le saviez-vous

Légume relativement récent, la culture de l'endive a été mise au point en Belgique vers 1850. A cette époque, Monsieur Bréziers, chef-jardinier pour la société d'horticulture belge, eu l'idée au cours de l'hiver de faire pousser en cave, serrés les uns contre les autres, des pieds de chicorée sauvage. Le résultat donna des salades en forme de cône qui furent appelées « witloof », c'est-à-dire « feuilles blanches » en flamand. Néanmoins, il faudra encore attendre 30 ans avant de les voir arriver sur les halles françaises. Si les techniques de cultures actuelles, notamment le forçage, permettent à l'endive d'être présente sur le marché tout au long de l'année, ce légume reste cependant associé à la période hivernale.

Suggestions du chef

Astuces/Idées

Pour plus de saveurs, vous pouvez ajouter à vos endives des cubes de pommes granny et de reblochon ou fromage à tartiflette.

Thèmes & Recettes

La Belgique : Chicon gratin

Les Hauts de France : Endives au maroilles

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	dont AGS	Fibres	Sel	Rapport P/L	Industriels Marque
BRAKE	6779	82 kcal	8,0 %	0,5 %	0,5 %	5,0 %	2,0 %	1,5 g	0,67 g	1,60	BRAKE Brake Euro
FRANCE FRAIS	111492	47 kcal	6,5 %	1,9 %	1,9 %	1,2 %	0,4 %	1,2 g	1,10 g	5,41	ALLIANCE ELABORES Gewy
KRILL	431021	88 kcal	7,5 %	2,7 %	2,1 %	5,0 %	0,4 %	1,2 g	1,05 g	1,50	ALLIANCE ELABORES Gewy
PASSION FROID	26094	47 kcal	6,5 %	1,9 %	1,9 %	1,2 %	0,4 %	1,2 g	1,10 g	5,41	ALLIANCE ELABORES Gewy
RELAIS D'OR MIKO	936371	47 kcal	6,5 %	1,9 %	1,9 %	1,2 %	0,4 %	1,2 g	1,10 g	5,41	ALLIANCE ELABORES Gewy
TRANSFOURMET	300490	88 kcal	7,5 %	2,7 %	2,1 %	5,0 %	0,4 %	1,2 g	1,05 g	1,50	TRANSFOURMET Transfourmet Economy

Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Type de légume et %	Type de viande et %	Type de sucre et %	Arôme Aromate	Additif	Industriels Marque
BRAKE	6779	cuit	endive cuite 67 %	jambon de dinde standard 33 %, jambon composé à 79 % de viande de dinde	dextrose de blé < 2 %	arôme < 2 %	antioxydant, liant protéique	BRAKE Brake Euro
FRANCE FRAIS	111492	cuit	endive cuite 67 %	épaule de porc cuite 33 %, épaule composée à 70 % de viande de porc	sirop de glucose < 2 %	épices et plantes aromatiques 2 %	antioxydant, conservateur, gélifiant, stabilisant	ALLIANCE ELABORES Gewy
KRILL	431021	cuit	endive cuite 67 %	épaule de porc cuite 33 %, épaule composée à % NC de viande de porc	sirop de glucose % NC	épices et plantes aromatiques % NC	antioxydant, conservateur, gélifiant, stabilisant	ALLIANCE ELABORES Gewy
PASSION FROID	26094	cuit	endive cuite 67 %	épaule de porc cuite 33 %, épaule composée à 70 % de viande de porc	sirop de glucose < 2 %	épices et plantes aromatiques 2 %	antioxydant, conservateur, gélifiant, stabilisant	ALLIANCE ELABORES Gewy
RELAIS D'OR MIKO	936371	cuit	endive cuite 67 %	épaule de porc cuite 33 %, épaule composée à 70 % de viande de porc	sirop de glucose < 2 %	épices et plantes aromatiques 2 %	antioxydant, conservateur, gélifiant, stabilisant	ALLIANCE ELABORES Gewy
TRANSGOURMET	300490	cuit	endive cuite 67 %	épaule de porc cuite 33 %, épaule composée à 70 % de viande de porc	sirop de glucose < 2 %	épices et plantes aromatiques 2 %	antioxydant, conservateur, gélifiant, stabilisant	TRANSGOURMET Transgourmet Economy

	Référence	Mise en œuvre	Origine matières premières	Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	6779	sans décongélation, disposer dans un plat, saler, poivrer, four 120 °C, 15 min. Retirer le jus de cuisson, napper d'une béchamel, saupoudrer de fromage râpé, gratiner au four environ 15 min	jambon de dinde : UE, endive : UE des 15	France	24 mois	surgelé, IQF, 120 g, carton de 6 kg, 48 pièces minimum	BRAKE Brake Euro
FRANCE FRAIS	111492	sans décongélation, four 120 °C, 15 min. Napper d'une béchamel, saupoudrer de fromage râpé, gratiner au four environ 15 min	épaule de porc : UE, endive : UE	France	24 mois	surgelé, 120 g, carton de 6 kg, 48 pièces	ALLIANCE ELABORES Gewy
KRILL	431021	sans décongélation, four 120 °C, 15 min. Napper d'une béchamel, saupoudrer de fromage râpé, gratiner au four environ 15 min	épaule de porc : UE, endive : NC	NC	24 mois	surgelé, 120 g, carton de 6 kg, 48 pièces	ALLIANCE ELABORES Gewy
PASSION FROID	26094	sans décongélation, four 120 °C, 15 min. Napper d'une béchamel, saupoudrer de fromage râpé, gratiner au four environ 15 min	épaule de porc : UE, endive : UE	France	24 mois	surgelé, 120 g, carton de 6 kg, 48 pièces	ALLIANCE ELABORES Gewy
RELAIS D'OR MIKO	936371	sans décongélation, four 120 °C, 15 min. Napper d'une béchamel, saupoudrer de fromage râpé, gratiner au four environ 15 min	épaule de porc : UE, endive : UE	France	24 mois	surgelé, 120 g, carton de 6 kg, 48 pièces	ALLIANCE ELABORES Gewy
TRANSGOURMET	300490	sans décongélation, four 120 °C, 15 min. Napper d'une béchamel, saupoudrer de fromage râpé, gratiner au four environ 15 min	épaule de porc : UE, endive : NC	France	24 mois	surgelé, IQF, 120 g, carton de 6 kg, 48 pièces	TRANSGOURMET Transgourmet Economy

Les endives au jambon étant un plat composé, les portions à servir (sauce incluse) devront être, à +/- 10 %, de 180 g pour les maternelles, 250 g pour les primaires et le déjeuner des personnes âgées en institution (contre 175 g pour le dîner), et 250 à 300 g pour les adolescents et les adultes. Pour les portions allant de 250 à 300 g, pas de problème, vous pouvez proposer deux endives de 120 g. Par contre, pour celles d'environ 180 g, vous devrez servir une endive et demie, ce qui n'est pas vrai-

ment pratique. Par ailleurs, on remarque que l'épaule de porc et le jambon de dinde mis en œuvre sont respectivement constitués de 70 à 79 % de viande. Ainsi, un cornet d'endive de 120 g ne contient réellement que 28 à 31 g de viande. En tenant compte des portions proposées, on constate que pour les maternelles, les primaires, et le dîner des personnes âgées, les 70 % de denrée protéique requise (soit minimum 35 g et 50 g) sont respectées. Pour les adolescents, les adultes et le déjeuner des

personnes âgées, ce n'est pas le cas puisque nous n'atteignons pas les 70 g requis.



Gratin de chou-fleur

Gratin de chou-fleur, en sauce, surgelé, pièce de 55 à 90 g, ou sachet de 2,5 kg.

Le gratin de chou-fleur est le plus souvent proposé saupoudré de chapelure et légèrement doré au four. Il peut être décoré de persil haché au moment du service.

Parmi nos cinq offres de gratin de chou-fleur, deux d'entre elles sont proposées en portion individuelle ronde (diamètre de 5 ou 6,5 cm), alors que les trois restantes sont conditionnées dans des sachets en vrac. Si la mise en œuvre des premières est relativement simple, puisqu'elles ne nécessitent qu'un simple réchauffage au four pendant 12 à 25 minutes, les secondes n'occasionnent néanmoins pas de difficultés. Il faut juste déconditionner le produit dans des gastronomes pleins, et l'on remarque que le temps de passage au four n'est pas plus long que pour les autres offres. Les portions individuelles permettent toutefois d'avoir une présentation plus soignée dans l'assiette, et ce critère facilite souvent la consommation des légumes. Elles risquent par contre d'être plus onéreuses à l'achat. Quant à la composition, on note un important écart au niveau de la teneur en chou mis en œuvre : de 51 à 91,8 %. Par ailleurs, si l'ensemble de nos offres contiennent toutes du chou-fleur, on constate aussi la présence de brocolis dans l'une d'elle. Ce dernier est d'ailleurs majoritaire avec 32 %, contre 19 % pour le chou-fleur. L'aspect visuel, mais également le goût, vont donc être différents.



Le saviez-vous

L'hiver est-il la meilleure saison pour consommer du chou-fleur ?

Pas seulement. Contrairement à certaines variétés de choux (rouge, de Bruxelles...) que l'on consomme de préférence en hiver car leurs propriétés gustatives sont généralement meilleures, ils existent plusieurs variétés de chou-fleur qui permettent des cultures en hiver, mais aussi au printemps, en été et en automne. N'hésitez donc pas à le consommer toute l'année, car il est bien pourvu en fibres, ainsi qu'en vitamines B et C. C'est aussi l'un des légumes les moins caloriques.

Suggestions du chef

Astuces/Idees

Pour plaire aux plus jeunes convives, vous pouvez associer quelques lamelles de pommes de terre à votre gratin de chou.

Thèmes & Recettes

Terroir : Gratinée à la Dubarry

Le goût : Papillotes de la mer aux graines de fenouil

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	dont AGS	Fibres	Sel	Industriels Marque
BRAKE	74947	62 kcal	2,5 %	6,3 %	1,7 %	3,0 %	2,2 %	1,8 g	0,58 g	BRAKE Brake
DAVIGEL	12162393	159 kcal	2,7 %	6,1 %	2,3 %	13,4 %	8,8 %	1,8 g	0,90 g	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	106695	57 kcal	1,3 %	4,4 %	2,2 %	3,5 %	2,0 %	1,3 g	0,53 g	D'AUCY FOOD SERVICES D'Aucy Express
RELAIS D'OR MIKO	899162	48 kcal	1,4 %	4,1 %	1,0 %	2,6 %	1,9 %	1,3 g	0,68 g	BONDUELLE FOOD SERVICE Bonduelle
TRANSGOURMET	648923	48 kcal	1,4 %	4,1 %	1,0 %	2,6 %	1,9 %	1,3 g	0,68 g	BONDUELLE FOOD SERVICE Bonduelle

Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Répartition et %	Type de légume et %	Autres ingrédients et %	Additif	Industriels Marque
BRAKE	74947	précuit, individuel, Ø 65 mm, hauteur 35 mm	légumes 91,8 % sauce béchamel 6,5 %, emmental 1,7 %	chou-fleur 91,8 %	lait écrémé en poudre 0,58 %, emmental 1,7 %, farine 0,6 %, huile de tournesol 0,5 %, poivre 0,05 %, muscade 0,02 %, ail 0,01 %	méthylcellulose	BRAKE Brake
DAVIGEL	12162393	cru, Ø 50 mm, hauteur 30 mm	légumes 51 %, sauce crème 46,3 %, emmental 2,7 %	brocoli 32 %, chou-fleur 19 %	crème 39 %, emmental 2,7 %, jaune d'œuf % NC, amidon modifié % NC, arômes % NC, ail % NC, épices % NC	épaississant, fibre alimentaire	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	106695	cuit Ø NC, hauteur NC	légumes 68,5 %, sauce crème 31,5 %	chou fleur 68,5 %	crème % NC, protéines de lait % NC, préparation fromagère en poudre % NC, amidon modifié de pomme de terre % NC, beurre concentré % NC, muscade et poivre % NC	épaississant	D'AUCY FOOD SERVICES D'Aucy Express
RELAIS D'OR MIKO	899162	NC	légumes 68 %, sauce crème 32 %	chou-fleur 68 %	crème % NC, préparation fromagère en poudre % NC, amidon de maïs transformé % NC, arômes % NC	épaississant	BONDUELLE FOOD SERVICE Bonduelle
TRANSGOURMET	648923	NC	légumes 68 %, sauce crème 32 %	chou-fleur 68 %	crème % NC, préparation fromagère en poudre % NC, amidon de maïs transformé % NC, arômes % NC	épaississant	BONDUELLE FOOD SERVICE Bonduelle

	Référence	Allergène majeurs	Mise en œuvre	Origine matière première Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	74947	gluten, lait	sans décongélation, four 160 °C, 20 à 25 min	UE	24 mois	surgelé, 90 g, 36 x 90 g, carton de 3,240 kg	BRAKE Brake
DAVIGEL	12162393	lait, œuf	sans décongélation, four chaleur sèche 180 °C, 12 min	Belgique	18 mois	surgelé, IQF, 55 g (+/- 3 g), 90 pièces +/- 2 x 2,5 kg	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	106695	lait	sans décongélation, four à air pulsé 180 °C 20 min, puis 200 °C 5 min	France	18 mois	surgelé, vrac, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	D'AUCY FOOD SERVICES D'Aucy Express
RELAIS D'OR MIKO	899162	lait	sans décongélation, déconditionner dans des gastronormes pleins, four à air pulsé 180 °C 20 min, puis 5 min à 200 °C	France	18 mois	surgelé, vrac, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	BONDUELLE FOOD SERVICE Bonduelle
TRANSGOURMET	648923	lait	sans décongélation, déconditionner dans des gastronormes pleins, four à air pulsé 180 °C 20 min, puis 5 min à 200 °C	France	18 mois	surgelé, vrac, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	BONDUELLE FOOD SERVICE Bonduelle

Côté portion, le GEMRCN recommande de servir des grammages compris entre 90 et 110 g pour les maternelles et les primaires. Concernant les adolescents, les adultes, les personnes âgées en institution (déjeuner ou dîner) et les repas livrés à domicile, comptez 135 à 165 g. Ainsi, avec les sachets de 2,5 kg, vous pourrez réaliser de 22 à 28 parts pour les maternelles et les primaires, alors qu'il vous faudra compter une pièce de 90 g, ou deux

de 55 g, si vous utilisez les portions individuelles. Pour les catégories d'âges supérieurs, un sachet de 2,5 kg vous permettra de confectionner 15 à 19 parts. Par contre, il faudra trois gratins de chou-fleur en 55 g pour réaliser une portion de 165 g. Pour l'offre en 90 g, comme vous devez prévoir deux unités, le grammage sera toutefois un peu haut, puisqu'on atteint les 180 g.



Légumes pour potage

*Mélange de légumes surgelés, sachet de 2,5 kg.
Les légumes pour potage permettent la réalisation de diverses soupes et veloutés selon s'ils sont mixés ou non. Ils peuvent être additionnés de bouillon de viande ou simplement crémés en fin de cuisson.*

On ne dénombre pas moins de onze légumes différents au travers de nos offres, voire douze si l'on tient compte dans l'une d'elle de la présence de pomme de terre, qui rappelons-le est considérée comme un féculent et non comme un légume. Toutefois, parmi ces onze légumes, seuls trois sont présents dans l'ensemble de notre sélection. La carotte, qui reste majoritaire avec des taux allant de 22 à 30 %, le poireau et le chou-fleur, dont les quantités mises en œuvre sont quant à elles beaucoup plus variables, avec respectivement 8 à 26 % et 8 à 28 %. Le céleri est également utilisé dans toutes nos offres, mais si l'on retrouve un mélange de céleri rave et de céleri branche dans trois d'entre elles, pour les autres c'est soit l'un, soit l'autre. Le navet, qui est tout de même représentatif des légumes d'hiver, n'est par contre présent que dans deux offres. Ensuite, on constate que les légumes restants (petit-pois, haricots verts ou mange-tout et courgettes) appartiennent plus aux périodes "printanière" ou "estivale". Ainsi, d'un point de vue gustatif, les potages réalisés avec ces différents mélanges risquent fort de ne pas posséder les mêmes saveurs, mais finalement, cela peut amener de la diversité, surtout pour les personnes âgées qui consomment ce plat quotidiennement.



Le saviez-vous

Si l'on tient compte des critères retenus par les représentants du GEMRCN, le potage de légumes destiné aux personnes âgées devra être composé au minimum de 40 % de légumes. Cela représente donc 100 g de légumes (hors pommes de terre) pour 250 ml d'eau. Notons également, qu'au niveau des repères de consommation établis par le PNNS (Plan National Nutrition Santé), le potage compte pour une portion de légumes et ce, quel que soit le nombre de légumes utilisés pour sa réalisation.

Suggestions du chef

Astuces/Idées

Vous pouvez vous servir des légumes pour potage afin d'agrémenter votre hachis de viande et obtenir ainsi un Parmentier moelleux et parfumé.

Thèmes & Recettes

L'Automne : Soupe aux châtaignes.

Le terroir : Garbure au canard confit.

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	Fibres	Sel	Industriels Marque
BRAKE	38900	27 kcal	1,8 %	3,9 %	2,0 %	0,1 %	1,8 g	0,01 g	BRAKE Brake Euro
DAVIGEL	1682144	29 kcal	1,3 %	4,2 %	3,5 %	0,1 %	2,8 g	0,08 g	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	110880	25 kcal	1,8 %	4,5 %	2,7 %	0,1 %	NC	0,09 g	WESTFRO Westfro
KRILL	572360	28 kcal	1,3 %	4,1 %	2,7 %	0,5 %	2,8 g	0,09 g	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	26210	27 kcal	1,4 %	3,6 %	2,7 %	0,1 %	3,1 g	0,09 g	PASSION FROID Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	442912	35 kcal	1,5 %	5,2 %	2,9 %	0,4 %	2,4 g	0,07 g	RELAIS D'OR MIKO Relais d'Or Sélection
TRANSGOURMET	300414	29 kcal	1,6 %	5,7 %	4,2 %	/	3,4 g	0,06 g	TRANSGOURMET Transgourmet Economy

Comparaison des offres

	Référence	Carotte et %	Poireau et %	Choux fleur et %	Type de céleri et %	autres légumes et %	Label de qualité	Industriels Marque
BRAKE	38900	28 %, découpe en cube, 10 x 10 mm	16 %, en tronçon, 15 à 25 mm, % de blanc NC, % de vert NC	16 %, Ø < 20 mm	céleri branche 4 %, 10 à 15 mm, céleri rave 3 %, en cube, 10 x 10 mm	haricot vert 4 %, 25 mm, petit pois 3 %, Ø 9 mm	/	BRAKE Brake Euro
DAVIGEL	1682144	28 %, découpe en cube, dimensions NC	8 %, découpe NC, dimensions NC % de blanc NC, % de vert NC	28 %, brisure	céleri branche 8 %, dimensions NC	courgette 8 %, en cube, dimensions NC	légumes issus d'une filière certifiée Agriculture Responsable	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	110880	20 %, découpe en cube, 10 x 10 mm	24 %, en tronçon, +/- 20 mm, 50 % de blanc, 50 % de vert	12 %, 8 à 15 mm	céleri rave 16 %, en cube, 10 x 10 mm	petit pois 8 %, Ø < 10,2 mm	/	WESTFRO Westfro
KRILL	572360	22 %, découpe en cube, 10 x 10 mm	26 %, en tronçon, 20 mm, 50 % de blanc, 50 % de vert	14 %, fleurette, 8 à 15 mm	céleri rave 18 %, en cube, 10 x 10 mm	/	/	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	26210	28 %, découpe en cube, 10 x 10 mm	15 %, en tronçon, 10 à 20 mm, 50 % de blanc, 50 % de vert	16 %, fleurette, 2 à 20 mm	céleri branche et rave 7 %, céleri branche, 10 à 26 mm, céleri rave, en cube 10 x 10 mm	navet 7 %, en cube, 10 x 10 mm, haricot vert 4 %, 15 à 40 mm, petit pois 3 %, Ø < 9,3 mm	/	PASSION FROID Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	442912	30 %, découpe en cube, dimensions NC	9 %, en tronçon, dimensions NC, % de blanc NC, % de vert NC	8 %, calibre NC	céleri rave 8 %, en cube, dimensions NC	pomme de terre 8 %, en cube haricot mange tout 7 %, navet 5 %, en cube, petit pois 5 %, dimensions NC	/	RELAIS D'OR MIKO Relais d'Or Sélection
TRANSGOURMET	300414	20 %, découpe en rondelle, 5 à 15 mm	20 %, en tronçon, 12 mm, 50 % de blanc, 50 % de vert	chou fleur 10 %, fleurette, 5 à 15 mm	céleri branche 10 %, 10 à 15 mm	haricot vert 10 %, 20 à 30 mm, navet 10 %, en cube, 10 x 10 mm, oignon 10 %, en cube 10 x 10 mm, petit pois 10 %, Ø < 7,5 mm	/	TRANSGOURMET Transgourmet Economy

	Référence	Allergène majeur	Mise en œuvre	DDM/DLC	Origine matière première	Pays de transformation	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	38900	Céleri	mouiller les légumes dans un litre d'eau par kg, assaisonner, cuire à couvert 30 min	24 mois	NC	UE	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	BRAKE Brake Euro
DAVIGEL	1682144	Céleri	cuire à l'eau bouillante 20 à 30 min	30 mois	Belgique	Belgique	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	110880	céleri	sans décongélation, préparer comme des légumes frais, mais réduire le temps de cuisson	30 mois	NC	UE	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	WESTFRO Westfro
KRILL	572360	Céleri	préparer comme des légumes frais	30 mois	NC	NC	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	26210	céleri	avec ou sans décongélation, directement dans la suite culinaire	24 mois	Belgique, France, Espagne, Pays-Bas, Pologne	Belgique	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	PASSION FROID Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	442912	Céleri	sans décongélation, à l'eau bouillante salée 15 min, ou à l'autocuiseur 10 min à la rotation de la soupape, ou, au micro-ondes 16 min pour 500 g de légumes + 500 g d'eau	24 mois	UE	UE	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	RELAIS D'OR MIKO Relais d'Or Sélection
TRANSGOURMET	300414	Céleri	sans décongélation, à l'eau bouillante salée 20 min, ou, à l'autocuiseur 10 à la rotation de la soupape	NC	Belgique	NC	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	TRANSGOURMET Transgourmet Economy

Références

• **Les fruits et légumes frais**, interfel.

<http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/legumes-feuilles/poireau/carte-identite>
<http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/salades/endive/carte-identite#content>
<http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/legumes-racines-tubercules-et-tiges/navet/carte-identite>
<http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/choux/chou-fleur/les-varietes#content>

GEMRCN (Groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition), Recommandation relative à la nutrition, Juillet 2015.
 Base de données **AIDOMENU**, **Panel d'acheteurs de collectivités**