

Moules

Moules entières, cuites, surgelées, en sachet de 1 kg.

Les moules sont fréquemment servies avec une sauce au vin blanc. Elles peuvent aussi être cuisinées avec une sauce crémée aromatisée au curry ou au safran.

Nos offres de moules étant proposées cuites dans leur jus, cela vous permet de les servir telles quelles ou de les accommoder d'une sauce au choix. Lorsque les moules sont cuisinées en tant que plat principal (exemple : à la marinière), au niveau de la classification GEMRCN, votre préparation peut être considérée comme un plat protidique à base de poisson. En effet, même si les moules font partie des fruits de mer, le GEMRCN les inclut néanmoins dans cette catégorie de plat. Afin de pouvoir les comptabiliser dans le tableau des fréquences recommandées (4/20 repas minimum), il faut d'abord que le rapport P/L (Protéines/Lipides) soit d'au moins 2. Celui-ci variant entre 5,81 et 17 pour nos offres, pas de problème de ce côté-là (révérer toutefois ce rapport si vous mélangez les moules avec une sauce riche en lipides, notamment sauce au beurre ou à la crème). Ensuite, il faut que le poids de moules net à consommer (hors coquilles) soit, à +/- 10 %, de 50 g pour les maternelles, 70 g pour les primaires,

100 à 120 g pour les adolescents, adultes et repas portés à domicile et 100 g pour le déjeuner des personnes âgées en institution (70 g pour le dîner). En tenant compte d'un coefficient de perte de 0,2, il faudra donc mettre en œuvre 500 g de moules entières pour obtenir 100 g de chair. Nos offres peuvent aussi entrer dans la composition de plats composés (c.-à-d. comprenant denrée protidique et garniture, de type risotto aux moules). Dans ce cas, si vous souhaitez que votre préparation soit également comptabilisée dans le tableau des fréquences, elle devra contenir au moins 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique² et avoir un rapport P/L minimum de 2. Notons aussi qu'il est préférable de prendre des moules déjà décoquillées pour les enfants et les personnes âgées.

² Soit 35 g pour les maternelles, 49 g pour les primaires, 70 à 84 g pour les adolescents, adultes et repas portés à domicile et respectivement 70 et 49 g pour le déjeuner et le dîner des personnes âgées en institution.



Question d'un acheteur

Que signifie le terme « débyssuser » ?

Cette opération consiste à retirer le byssus, c'est à dire les fibres sécrétées par les moules qui leur permettent de s'accrocher à leur substrat (corde, rocher, bouchot...). Le terme « débyssuser » est également employé pour désigner la même action.

Evolution de l'indice tarifaire 2012-2015

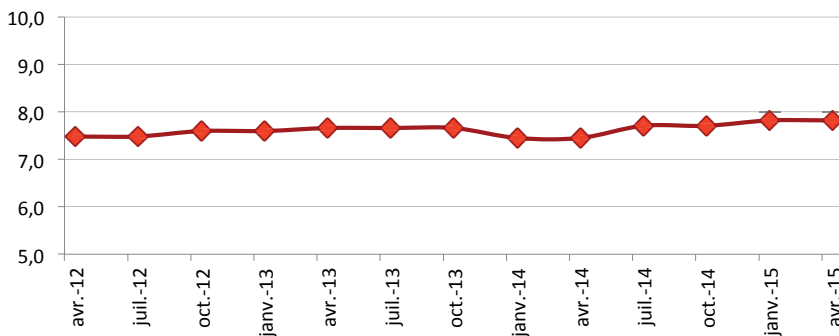


Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	Matières grasses	dont AGS	Sel	P/L	Industriels Marque
BRAKE	39344	125 kcal	18,0 %	6,0 %	3,0 %	1,0 %	1,1 g	6,00	FUTURE SEA FOOD NC
DAVIGEL	1681012	94 kcal	15,7 %	1,8 %	2,7 %	0,7 %	1,0 g	5,81	DAVIGEL SURGELE Davigel
FRANCE FRAIS	110195	125 kcal	19,7 %	5,4 %	2,7 %	0,5 %	1,0 g	7,30	EURO CONTACT Le Moulier
PASSION FROID	33659	80 kcal	13,9 %	1,4 %	2,1 %	0,3 %	0,6 g	6,62	PASSION FROID Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	935232	57 kcal	6,6 %	5,7 %	0,8 %	0,2 %	NC	8,25	NC
TRANSGOURMET	213180	114 kcal	17,0 %	7,4 %	1,0 %	0,5 %	1,0 g	17,00	EURO CONTACT La Moulière

Valeurs pour 100 g de moules décoquillées

Suggestions du chef

ASTUCES / IDÉES

Pour une note typiquement charentaise, cuisinez vos moules avec une sauce à la tomate, agrémentée de chair à saucisse façon « cagouilles ».

THÈMES & RECETTES

Vacances : Mouclade du Fort Boyard
La mer : Moules à la marinière

Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Type de moule et %	Mode d'emploi	Industriels Marque
BRAKE	39344	moules entières, débyssussées, nettoyées, cuites dans leur jus	moule de corde, élevage, <i>Mytilus chilensis</i>	avec ou sans décongélation, préparation sans sel, sans matière grasse, sur grille ou plaque gastronomique perforée, à four vapeur	FUTURE SEA FOOD NC
DAVIGEL	1681012	moules entières, débyssussées, nettoyées, cuites dans leur jus	moule de corde, élevage, <i>Mytilus chilensis</i>	sans décongélation, réchauffer 4 à 5 min à couvert jusqu'à ouverture de la coquille avec du vin blanc	DAVIGEL SURGELE Davigel
FRANCE FRAIS	110195	moules entières, débyssussées, nettoyées, cuites dans leur jus	moule de corde, élevage, <i>Mytilus chilensis</i>	sans décongélation, réchauffer 8 à 10 min à feu doux dans une casserole	EURO CONTACT Le Moulier
PASSION FROID	33659	moules entières, débyssussées, lavées, épurées, cuites dans leur jus	moule de corde, élevage, <i>Mytilus edulis</i>	sans décongélation, préparation sans sel, sans matière grasse, avec ou sans sauce, réchauffer à 125 °C 45 min, avec décongélation, réchauffage dans un bac gastro perforé avec couvercle	PASSION FROID Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	935232	moules entières, débyssées, nettoyées, cuites dans leur jus	moule de corde, élevage, <i>Mytilus chilensis</i>	NC	NC
TRANSGOURMET	213180	moules entières, débyssussées, nettoyées, cuites dans leur jus	moule de corde, élevage, <i>Mytilus edulis</i>	sans décongélation, réchauffer 8 à 10 min à feu doux dans une casserole	EURO CONTACT La Moulière

	Référence	Label de qualité	Origine matière première	Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	39344	/	Chili	Chili	24 mois	1 kg, sous-vide, congelé, présentation en bloc, 60/110 moules par kg, 10 x 1 kg	FUTURE SEA FOOD NC
DAVIGEL	1681012	FOS « Filière aquaculture responsable »	Chili	Chili	24 mois	1 kg, sous-vide, congélation IQF, 60/80 moules par kg, 6 x 1 kg	DAVIGEL SURGELE Davigel
FRANCE FRAIS	110195	/	Chili	Chili	24 mois	1 kg, sous-vide, congelé, présentation en bloc, 60/80 moules par kg, 5 x 1 kg	EURO CONTACT Le Moulier
PASSION FROID	33659	/	Irlande	Irlande	24 mois	1 kg, sous-vide, congelé, présentation en bloc, 80/100 moules par kg, 5 x 1 kg	PASSION FROID Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	935232	/	Chili	Chili	24 mois	1 kg, sous-vide, congelé, présentation NC, 60/80 moules par kg, 5 x 1 kg	NC
TRANSGOURMET	213180	/	Irlande (Connemara)	Irlande	24 mois	1 kg, sous-vide, congelé, présentation en bloc, 60/110 moules par kg, 5 x 1 kg	EURO CONTACT La Moulière

Si les moules mises en œuvre au sein de notre sélection proviennent d'élevage, on remarque que chez un industriel elles portent le logo FOS³, ce qui veut dire qu'elles sont issues d'un mode d'aquaculture dit « durable ». On note aussi

l'utilisation de deux espèces différentes : *Mytilus edulis* et *Mytilus chilensis*. La 1^{ère} est une espèce européenne élevée notamment au Pays-Bas, en France, en Espagne et en Irlande, ce qui explique la provenance irlandaise pour deux de nos

offres. La 2^{nde}, que l'on retrouve dans les quatre offres restantes, provient du Chili où son élevage est en forte expansion.

³ Friend Of the Sea : organisation indépendante à but non lucratif de protection de l'environnement (protection des mers et préservation des stocks de poissons).