

Alouette de bœuf

Alouette de bœuf, surgelée, pièce de 140 g.

L'alouette de bœuf est traditionnellement cuite dans une sauce à base de vin blanc, de tomate et de champignons. Elle se marie très bien avec le riz ou les pâtes fraîches.

D'après les informations fournies par les industriels, il faut tenir compte d'une perte de poids liée à la cuisson d'environ 10 à 15 %. Nos offres pesant toutes 140 g, il faut donc s'attendre à avoir une part nette à consommer dans l'assiette comprise entre 120 et 130 g. Le poids portion recommandé pour les adolescents et les adultes se situant entre 100 et 120 g⁷ (à +/- 10 %), vous pourrez sans problème leur proposer les alouettes. Ce grammage se révèle par contre légèrement trop élevé pour le déjeuner des personnes âgées et les maternelles (même en les partageant en deux), puisqu'il vous faudrait respectivement des portions maximum de 110 et 55 g⁷. Concernant, les élémentaires et le dîner des personnes âgées, l'idéal serait d'avoir un grammage compris entre 63 et 77 g⁷. On se retrouve donc à la limite, car une fois les alouettes cuites et partagées en deux, vous obtenez des parts allant de 60 à 65 g. Quoi qu'il en soit, si vous souhaitez les servir à

des enfants ou des personnes âgées, il peut néanmoins être judicieux de choisir les deux offres proposées non ficelées; cela facilitera la découpe. Côté composition, et hormis pour une offre dont nous ne possédons pas l'intégralité des informations, on constate que la quantité de viande mise en œuvre pour le reste de notre sélection oscille entre 53,8 et 70 %, ce qui représente en théorie 75,5 à 98 g de viande pour 140 g. Attention toutefois, les enveloppes de de bœuf sont des produits reconstitués qui contiennent, en plus de la viande, d'autres ingrédients. Dans ce cas, nous ne pouvons pas affirmer avec certitude que nos offres possèdent réellement 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande⁸.

⁷ Poids portion net à consommer dans l'assiette.

⁸ 70 % du grammage recommandé pour la portion de viande correspondent à 35 g pour les maternelles, 50 g pour les élémentaires, et 70 g pour les catégories d'âges supérieurs.



Question d'un acheteur

Quelle différence existe-t-il entre une alouette de bœuf et une paupiette ?

Aucune. Il s'agit en fait de la même préparation : une tranche de viande de bœuf fine roulée après avoir été recouverte d'une farce à base de viande hachée. Le terme alouette, ou encore oiseau sans tête, fait référence à la ressemblance existant entre ce volatil rôti et une paupiette cuite. Il semble être d'origine provençale.

Evolution de l'indice tarifaire 2013-2016

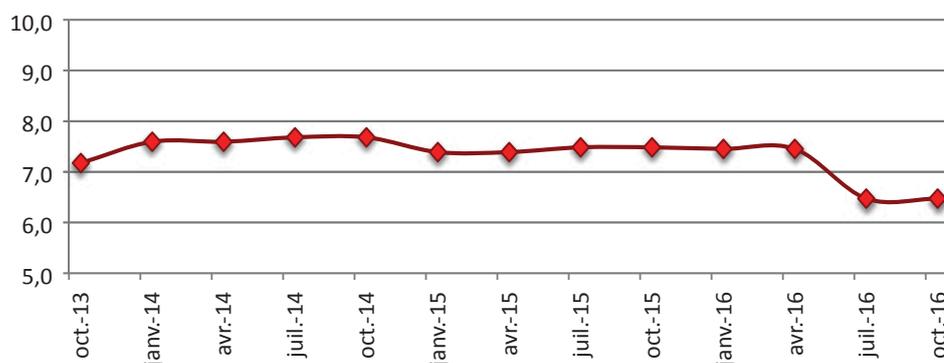


Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	Matières grasses	dont AGS	Sel	Fibres	Rapport P/L	Industriels Marque
BRAKE	7278	215 kcal	16,0 %	4,0 %	15,0 %	5,0 %	1,20 g	1,2 g	1,07	ALLIANCE ELABORES NC
KRILL	492730	145 kcal	16,6 %	11,0 %	< 15,0 %	6,3 %	1,64 g	2,0 g	1,10	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	40125	218 kcal	16,0 %	4,0 %	15,0 %	2,9 %	1,52 g	1,7 g	1,07	GROUPE POMONA Passion Froid
TRANSFOURMET	273656	215 kcal	16,0 %	4,0 %	15,0 %	5,0 %	1,20 g	1,2 g	1,06	ALLIANCE ELABORES NC

Suggestions du chef

Astuces/Idees

Pour une note plus provençale, servez vos alouettes avec un écrasé de pommes de terre à l'huile d'olive et au pistou.

Thèmes & Recettes

Le Sud : Truffade des volcans

La Belgique : Oiseau sans tête sauce madère

Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Type de viande et %	Type de soja et %	Autres ingrédients et %	Colorant Additif Agent de texture	Industriels Marque
BRAKE	7278	crue, avec ficelle, sans porc	enveloppe de bœuf reconstituée 25 %, viande de bœuf 33,7 %, viande de dinde 11,3 %	protéines de soja réhydratées 21,8 %	chapelure de blé 3,4 %, oignon 2,7 %, dextrose de blé < 1 %, épices < 1 %, aromates < 1 %	/	ALLIANCE ELABORES NC
KRILL	492730	crue, sans ficelle, sans porc	enveloppe de bœuf reconstituée 25 %, viande de bœuf 18 %, préparation de viande de volaille % NC	protéines de soja réhydratées 22 %	oignon % NC, poireau % NC, dextrose % NC, saccharose % NC, gras de veau % NC, épices % NC, plantes aromatiques % NC, arômes % NC	fibre de blé	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	40125	crue, sans ficelle, sans porc	viande de bœuf 26 %, viande de dinde 18 %, peau de dinde cuite 9,8 %	protéines de soja réhydratées 19 %	riz cuit 5,2 %, tomate 6,5 %, carotte 2,6 %, huile de tournesol < 1 %, échalote 2,6 %, arômes 0,2 %, ail < 0,2 %, poivre < 0,2 %	fibre de bambou, liant protéique	GROUPE POMONA Passion Froid
TRANSGOURMET	273656	crue, avec ficelle, sans porc	enveloppe de bœuf reconstituée 25 %, viande de bœuf 10,9 %, viande de dinde 23 %	protéines de soja réhydratées 21,8 %	chapelure de blé 3,4 %, oignon 2,7 %, dextrose de blé < 1 %, épices < 1 %, plantes aromatiques < 1 %	/	ALLIANCE ELABORES NC

	Référence	Coefficient de perte de poids cuisson	Origine matière première	Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	7278	15 %	viande : UE	France	18 mois	surgelé, IQF, 140 g, carton 35 pièces environ	ALLIANCE ELABORES NC
KRILL	492730	10 %	bœuf, volaille, veau : France	France	24 mois	surgelé, IQF, 140 g, carton 34 pièces minimum	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	40125	10 à 15 %	viande : UE	France	18 mois	surgelé, IQF, 140 g, carton 35 pièces minimum	GROUPE POMONA Passion Froid
TRANSGOURMET	273656	+/- 13 %	viande : UE	France	18 mois	surgelé, IQF, 140 g, carton 35 pièces	ALLIANCE ELABORES NC

On constate que le rapport P/L des alouettes est très faible : seulement 1,06 à 1,10. La fréquence de présentation de ces dernières va donc être dépendante de la préparation. En effet, cuites uniquement au four, sans autre ajout d'ingrédient, elles ne seront pas limitées. Par contre, si vous les cuisinez avec une sauce, en fonction de la composition de cette dernière, vous risquez de faire chuter le rapport

P/L en dessous de 1. Dans ce cas, la fréquence de présentation de votre préparation sera limitée à 2/20 repas maximum pour toutes les catégories de population⁹ (à partir de la maternelle). Comme pour la langue de bœuf, il faut donc être vigilant en ce qui concerne ce critère.

⁹ Autres fréquences pour les personnes âgées en institution : 2/24 ou 3/28 repas maximum, et 6/28 dîners maximum.

