

Beignet de courgettes

Beignet de courgettes, frit ou pré-frit, surgelé, sachet de 1 kg ou carton de 5 kg.

Les beignets de courgettes sont le plus souvent servis tels quels, mais ils peuvent aussi être présentés avec un coulis de tomates ou encore accommodés de persil haché.

Parmi nos offres, l'une d'elle est composée à 42 % de courgettes contre 58 % de pâte à beignet. Servie en tant que garniture, cette préparation sera donc comptabilisée dans la famille des "légumes secs, féculents ou céréales", puisqu'elle est à prédominance féculente. Concernant les trois offres restantes, la classification s'avère plus difficile. En effet, la pâte à beignet et les courgettes mises en œuvre, sont chacune présentes à hauteur de 50 % dans la composition du produit. Ces offres ne peuvent donc pas être considérées en tant que garniture de "légumes cuits, autres que secs", mais elles n'entrent pas non plus dans la catégorie des "légumes secs, féculents ou céréales". Si vous souhaitez que cette préparation puisse être comptabilisée dans le tableau de fréquence du GEMRCN, il faudra donc ajouter un complément (ex : beignet de courgettes + haricots verts ou beignet de courgettes + riz) afin de pouvoir l'associer à l'une ou l'autre famille. Par ailleurs, bien que la composition de nos offres semble assez similaire, on observe de grandes différences au niveau des valeurs nutritionnelles. La teneur en matières grasses oscille notamment entre 4,7 et 16 %. Ainsi, les deux offres à 16 % de lipides verront leur fréquence de présentation limitée, puisqu'elles sont à comptabiliser dans la catégorie "Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de matières grasses".



Le saviez-vous

Considérée comme un légume du fait de son absence de goût sucré, la courgette est pourtant d'un point de vue botanique à inclure dans la famille des fruits, tout comme la tomate, l'aubergine ou encore le haricot. Et oui, techniquement on désigne sous le terme « fruit » tous les végétaux issus d'une fleur. C'est ici que réside la différence avec les légumes, tel que les salades, les poireaux, les carottes... issus d'autres modes de développement.

Suggestions du chef

Astuces/Idees

Pour une saveur plus fraîche, servez vos beignets avec une crème légèrement citronnée et aromatisée à l'aneth ou au basilic.

Thèmes & Recettes

Nice : Beignet de courgettes au saussoun

Les vacances : Friture provençale

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	dont AGS	Fibres	Sel	Industriels Marque
BRAKE	5792	236 kcal	3,0 %	19,5 %	0,9 %	16,0 %	1,9 %	1,1 g	1,33 g	GELEA Brake
DAVIGEL	12123280	174 kcal	2,8 %	19,3 %	1,7 %	9,3 %	1,2 %	1,0 g	0,94 g	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	105504	152 kcal	2,5 %	24,5 %	2,0 %	4,7 %	1,3 %	1,0 g	1,38 g	PATRIGEL Patrigel
TRANSFOURMET	489997	238 kcal	3,0 %	20,0 %	0,9 %	16,0 %	1,9 %	1,1 g	1,33 g	ALLIANCE ELABORES Gewy

Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Répartition	Légume et %	Type de féculent et %	Type de matière grasse et %	Additifs Agents de texture	Industriels Marque
BRAKE	5792	pré-frit, pièce de 6 à 18 g	courgette en rondelle 50 %, pâte à beignet 50 %	courgette 50 %, ail < 1 %	assemblage prêt à l'emploi % NC (farine de blé, maïs, seigle)	huile de tournesol % NC	agent levant, épaississant	GELEA Brake
DAVIGEL	12123280	frit, pièce de 6 à 18 g	courgette en rondelle 50 %, pâte à beignet 50 %	courgette 50 %	farine de blé % NC, farine de maïs % NC	huile de tournesol % NC	amidon, amidon modifié de blé, colorant, dextrose, lactose, protéines de lait, poudre à lever,	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	105504	pré-frit, poids pièce NC	courgette en rondelle 42 %, pâte à beignet 58 %	courgette 42 %	farine de blé % NC	huile de tournesol % NC	colorant, dextrose de maïs, épaississant, exhausteur de goût, gazéifiant, levure	PATRIGEL Patrigel
TRANSGOURMET	489997	frit, pièce de 6 à 18 g	courgette en rondelle 50 %, pâte à beignet 50 %	courgette 50 %, ail < 1 %	assemblage prêt à l'emploi % NC (farine de blé, maïs, seigle)	huile de tournesol % NC	agent levant, épaississant	ALLIANCE ELABORES Gewy

	Référence	Allergènes majeurs	Mise en œuvre	Origine matières premières	Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	5792	gluten	sans décongélation, à la friteuse 2 à 3 min à 180 °C, ou au four à air pulsé 8 à 10 min à 180 °C	Maroc, UE	France	18 mois	surgelé, IQF, sachet 1 kg nombre de pièces par sachet NC, 5 x 1 kg	GELEA Brake
DAVIGEL	12123280	gluten, lait	sans décongélation, au four 5 à 6 min à 200 °C, ou avec décongélation, au four 3 min à 180 °C, ou 10 min à 120 °C	UE	France	18 mois	surgelé, IQF, sachet 1 kg 415 pièces +/- par carton carton 5 kg	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	105504	gluten	sans décongélation, à la friteuse 1,5 à 2 min à 180 °C, ou au four traditionnel ou à convection 10 à 12 min à 180 °C	Espagne, Ukraine	NC	18 mois	surgelé, IQF, sachet 1 kg nombre de pièces par sachet NC, 5 x 1 kg	PATRIGEL Patrigel
TRANSGOURMET	489997	gluten	sans décongélation, au four à air pulsé 10 min à 180 °C	France, UE	France	18 mois	surgelé, IQF, sachet 1 kg nombre de pièces par sachet NC, 5 x 1 kg	ALLIANCE ELABORES Gewy

Si la courgette en tant que fruit se cuisine très bien en beignet, sachez que la fleur supporte elle aussi à merveille ce type de préparation. Cette recette estivale est d'ailleurs un grand classique de la région niçoise. Certains distributeurs en restauration collective proposent aujourd'hui ces beignets à la vente. N'hésitez à les tester pour surprendre vos convives. Toutefois, la quantité de pâte à beignet étant bien souvent supérieure à la quantité de fleurs mise en œuvre, ces préparations seront à comptabiliser dans la famille des légumes secs, féculents ou céréales. Leur teneur en lipides étant également élevée, il est fort probable que vous deviez les inclure dans la famille des produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de matières grasses.

