

Cœur de palmier

Cœur de palmier, entier, en boîte 4/4.

Le cœur de palmier est traditionnellement servi en vinaigrette, avec des tomates ou d'autres crudités. Il est également idéal pour la confection des salades composées aux parfums exotiques.



Bien qu'également connu sous le nom de « chou palmiste », le cœur de palmier n'appartient en aucun cas à la famille des brassicacées (anciennement dénommé « crucifères ») dont font partie les choux. La partie comestible est en fait issue de l'intérieur de la tige de certaines variétés de palmier et cette particularité ne lui permet pas d'entrer botaniquement dans la famille des légumes. Toutefois, avec des taux moyens⁵ en protéines, lipides et glucides de respectivement 2,7 %, 0,6 % et 3,4 %, et d'une teneur en fibres de 1,5 %, il se trouve que les cœurs de palmier sont nutritionnellement très similaires à ces derniers⁶. Compte tenu de ces éléments, d'un point de vue alimentaire ils sont donc considérés comme des légumes non féculents. Par ailleurs, les cœurs de palmier proposés dans notre sélection étant cuits, puisqu'ils sont proposés en boîte appertisée, ils peuvent être servis en tant qu'entrée de cuitité, ou en garniture de légume cuit.

Dans le premier cas, si vous les servez seuls, avec juste une sauce, vous devez compter 40 g pour les maternelles, 60 g pour les élémentaires, 70 g pour les personnes âgées en institution (déjeuner et dîner) et les repas livrés à domicile, et 80 à 100 g pour les adolescents et les adultes. Servis en tant que garniture, les grammages à mettre en œuvre seront alors de 100 g pour les maternelles et les élémentaires, et 150 g pour les catégories d'âges supérieurs. Attention, dans un cas comme dans l'autre, si vous mélangez vos cœurs de palmier avec d'autres ingrédients, vous devez toujours avoir un minimum de 50 % de légumes cuits dans la préparation pour que celle-ci reste dans la catégorie des entrées de cuitités ou dans celle des garnitures de légumes cuits.

⁵ Table de composition nutritionnelle Ciqual 2013.

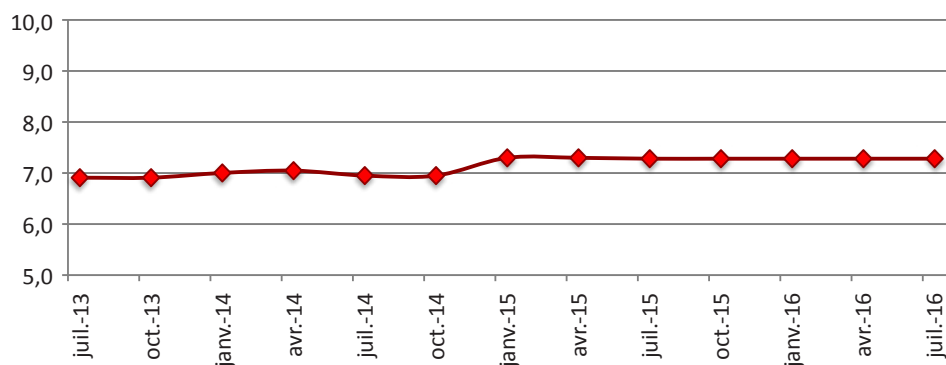
⁶ Analyse nutritionnelle comparative des légumes et des fruits frais, connaissance des aliments, 2^{ème} édition, Emilie Fredot.

Question d'un acheteur

Le cœur de palmier peut-il être consommé cru ?

Oui. Toutefois, il est difficile de se procurer des cœurs de palmiers frais en dehors des régions de production. En métropole, si nous le consomons toujours cuit, c'est parce qu'il n'existe pratiquement pas d'autre présentation que celle proposée en boîte appertisée.

Evolution de l'indice tarifaire 2013-2016



Suggestions du chef

Astuces/Idees

Pour agrémenter vos salades festives, roulez vos cœurs de palmier dans une tranche de saumon fumé et détaillez les en médaillons façon « maki ».

Thèmes & Recettes

Le Brésil : Torta de palmito

Le goût : Ceviche de morue

Tableau nutritionnel

| | Référence | Valeur énergétique | Protéines | Glucides | dont sucres | Matières grasses | Sel | Fibres | Industriels Marque |
|--------------|-----------|--------------------|-----------|----------|-------------|------------------|--------|--------|--|
| BRAKE | 14371 | 27 kcal | 1,7 % | 4,7 % | < 1 % | < 0,2 % | 0,74 g | 1,9 g | LA PULPE SAS La Pulpe |
| EPISAVEURS | 62679 | 32 kcal | 3,0 % | 4,0 % | 2,0 % | NC | 0,60 g | 2 g | GRUPE POMONA Episaveurs |
| PRO A PRO | 11727 | 25 kcal | 1,8 % | 3,8 % | < 1 % | 0,3 % | 0,85 g | 1,8 g | ROCHEFONTAINE RESTAURATION Rochefontaine Restauration |
| TRANSGOURMET | 300543 | 31 kcal | 2,5 % | 4,2 % | 1,6 % | < 0,5 % | 0,60 g | 2,2 g | TRANSGOURMET Transgourmet Economy |

Valeurs sur produit égoutté

Comparaison des offres

| | Référence | Etat Aspect | Nombre de pièces par boîte | Type de légume et % | % eau | Additif Agent de texture | Industriels Marque |
|--------------|-----------|---|----------------------------|------------------------|--------|--------------------------|--|
| BRAKE | 14371 | cuit, entier, longueur NC, Ø NC | 7 | cœur de palmier 62 % | 35 % | acidifiant | LA PULPE SAS La Pulpe |
| EPISAVEURS | 62679 | cuit, entier, longueur NC, Ø NC | 6 à 12 | cœur de palmier 60 % | 36,8 % | acidifiant | GROUPE POMONA Episaveurs |
| PRO A PRO | 11727 | cuit, entier, longueur 82 mm, Ø NC | NC | cœur de palmier 62,5 % | 37 % | acidifiant | ROCHEFONTAINE RESTAURATION RocheFontaine Restauration |
| TRANSGOURMET | 300543 | cuit, entier, longueur 82 à 92 mm, Ø NC | NC | cœur de palmier 62 % | 34,8 % | acidifiant | TRANSGOURMET Transgourmet Economy |

| | Référence | Origine matière première | Pays de transformation | DDM | Durée et mode de conservation après ouverture | Présentation Calibre Conditionnement | Industriels Marque |
|--------------|-----------|--------------------------|------------------------|---------|---|---|--|
| BRAKE | 14371 | Amérique centrale, Asie | Equateur | 24 mois | 48 h, enceinte réfrigérée 0/+ 3 °C | appertisé, bt 4/4, contenance 850 ml, poids net 0,8 kg, poids net égoutté 0,5 kg, 2 x 0,8 kg | LA PULPE SAS La Pulpe |
| EPISAVEURS | 62679 | Costa Rica | Costa Rica | 36 mois | NC | appertisé, bt 4/4, contenance 850 ml, poids net 0,8 kg, poids net égoutté 0,5 kg, 12 x 0,8 kg | GROUPE POMONA Episaveurs |
| PRO A PRO | 11727 | Pérou | Pérou | 36 mois | 48 h, enceinte réfrigérée 0/+ 3 °C | appertisé, bt 4/4, contenance 850 ml, poids net 0,8 kg, poids net égoutté 0,5 kg, 12 x 0,8 kg | ROCHEFONTAINE RESTAURATION RocheFontaine Restauration |
| TRANSGOURMET | 300543 | Equateur | Equateur | 48 mois | 7 jours, enceinte réfrigérée 0/+ 3 °C | appertisé, bt 4/4, contenance 850 ml, poids net 0,8 kg, poids net égoutté 0,5 kg, 12 x 0,8 kg | TRANSGOURMET Transgourmet Economy |

Références

- **L'avocat** : Les fruits et légumes frais, interfel.

<http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/fruits-exotiques-et-tropicaux/avocat/carte-identite#content>

- **L'échelle de Scoville** : Sciences et avenir nutrition.

<http://www.newsjs.com/url.php?p=http://www.sciencesetavenir.fr/nutrition/aliments/20160122.OBS3190/google-rend-hommage-a-l-inventeur-de-l-echelle-pour-classer-les-piments.html>

- **2013, année internationale du quinoa** : Secrétariat de l'année internationale du quinoa.

<http://www.fao.org/quinoa-2013/faqs/fr/>

- **La consommation du haricot rouge** :

<http://www.fondation-louisbonduelle.org/canada/fr/connaitre-les-legumes/les-legumes-de-a-a-z/haricot-rouge-762.html#axzz4B6B34jKG>

- **La consommation du cœur de palmier** :

<http://www.mgc-prevention.fr/aliment/coeur-palmier/>

<http://www.fondation-louisbonduelle.org/france/fr/connaitre-les-legumes/atouts-nutritionnels-des-legumes/coeur-de-palmier-16.html#axzz4B6B34jKG>

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