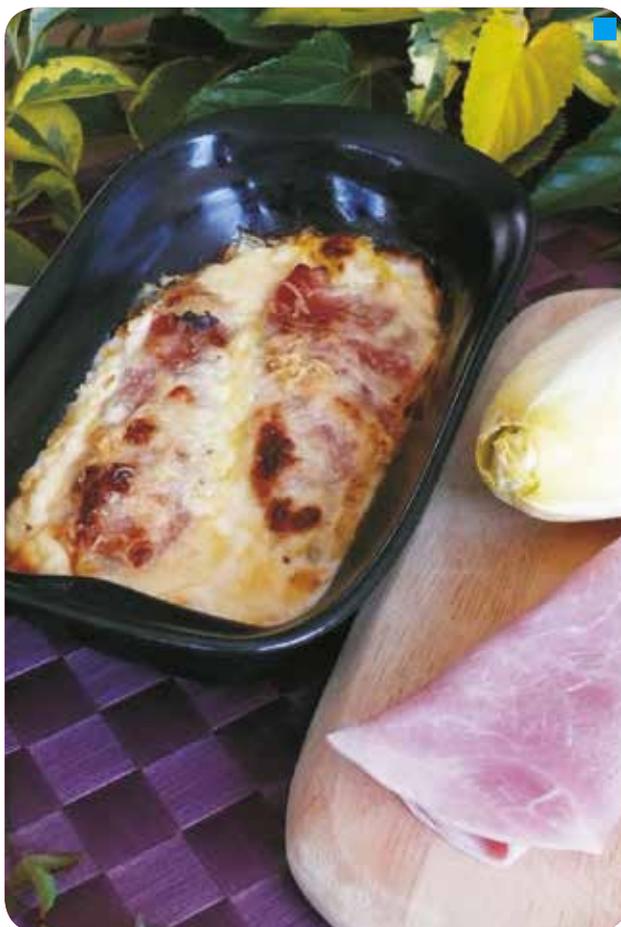


Endive au jambon

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 ajouterez.



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 protéidique 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.

