

Gratin de chou-fleur

Gratin de chou-fleur, en sauce, surgelé, pièce de 55 à 90 g, ou sachet de 2,5 kg.

Le gratin de chou-fleur est le plus souvent proposé saupoudré de chapelure et légèrement doré au four. Il peut être décoré de persil haché au moment du service.

Parmi nos cinq offres de gratin de chou-fleur, deux d'entre elles sont proposées en portion individuelle ronde (diamètre de 5 ou 6,5 cm), alors que les trois restantes sont conditionnées dans des sachets en vrac. Si la mise en œuvre des premières est relativement simple, puisqu'elles ne nécessitent qu'un simple réchauffage au four pendant 12 à 25 minutes, les secondes n'occasionnent néanmoins pas de difficultés. Il faut juste déconditionner le produit dans des gastronomes pleins, et l'on remarque que le temps de passage au four n'est pas plus long que pour les autres offres. Les portions individuelles permettent toutefois d'avoir une présentation plus soignée dans l'assiette, et ce critère facilite souvent la consommation des légumes. Elles risquent par contre d'être plus onéreuses à l'achat. Quant à la composition, on note un important écart au niveau de la teneur en chou mis en œuvre : de 51 à 91,8 %. Par ailleurs, si l'ensemble de nos offres contiennent toutes du chou-fleur, on constate aussi la présence de brocolis dans l'une d'elle. Ce dernier est d'ailleurs majoritaire avec 32 %, contre 19 % pour le chou-fleur. L'aspect visuel, mais également le goût, vont donc être différents.



Le saviez-vous

L'hiver est-il la meilleure saison pour consommer du chou-fleur ?

Pas seulement. Contrairement à certaines variétés de choux (rouge, de Bruxelles...) que l'on consomme de préférence en hiver car leurs propriétés gustatives sont généralement meilleures, ils existent plusieurs variétés de chou-fleur qui permettent des cultures en hiver, mais aussi au printemps, en été et en automne. N'hésitez donc pas à le consommer toute l'année, car il est bien pourvu en fibres, ainsi qu'en vitamines B et C. C'est aussi l'un des légumes les moins caloriques.

Suggestions du chef

Astuces/Idees

Pour plaire aux plus jeunes convives, vous pouvez associer quelques lamelles de pommes de terre à votre gratin de chou.

Thèmes & Recettes

Terroir : Gratinée à la Dubarry

Le goût : Papillotes de la mer aux graines de fenouil

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	dont AGS	Fibres	Sel	Industriels Marque
BRAKE	74947	62 kcal	2,5 %	6,3 %	1,7 %	3,0 %	2,2 %	1,8 g	0,58 g	BRAKE Brake
DAVIGEL	12162393	159 kcal	2,7 %	6,1 %	2,3 %	13,4 %	8,8 %	1,8 g	0,90 g	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	106695	57 kcal	1,3 %	4,4 %	2,2 %	3,5 %	2,0 %	1,3 g	0,53 g	D'AUCY FOOD SERVICES D'Aucy Express
RELAIS D'OR MIKO	899162	48 kcal	1,4 %	4,1 %	1,0 %	2,6 %	1,9 %	1,3 g	0,68 g	BONDUELLE FOOD SERVICE Bonduelle
TRANSGOURMET	648923	48 kcal	1,4 %	4,1 %	1,0 %	2,6 %	1,9 %	1,3 g	0,68 g	BONDUELLE FOOD SERVICE Bonduelle

Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Répartition et %	Type de légume et %	Autres ingrédients et %	Additif	Industriels Marque
BRAKE	74947	précuit, individuel, Ø 65 mm, hauteur 35 mm	légumes 91,8 % sauce béchamel 6,5 %, emmental 1,7 %	chou-fleur 91,8 %	lait écrémé en poudre 0,58 %, emmental 1,7 %, farine 0,6 %, huile de tournesol 0,5 %, poivre 0,05 %, muscade 0,02 %, ail 0,01 %	méthylcellulose	BRAKE Brake
DAVIGEL	12162393	cru, Ø 50 mm, hauteur 30 mm	légumes 51 %, sauce crème 46,3 %, emmental 2,7 %	brocoli 32 %, chou-fleur 19 %	crème 39 %, emmental 2,7 %, jaune d'œuf % NC, amidon modifié % NC, arômes % NC, ail % NC, épices % NC	épaississant, fibre alimentaire	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	106695	cuit Ø NC, hauteur NC	légumes 68,5 %, sauce crème 31,5 %	chou fleur 68,5 %	crème % NC, protéines de lait % NC, préparation fromagère en poudre % NC, amidon modifié de pomme de terre % NC, beurre concentré % NC, muscade et poivre % NC	épaississant	D'AUCY FOOD SERVICES D'Aucy Express
RELAIS D'OR MIKO	899162	NC	légumes 68 %, sauce crème 32 %	chou-fleur 68 %	crème % NC, préparation fromagère en poudre % NC, amidon de maïs transformé % NC, arômes % NC	épaississant	BONDUELLE FOOD SERVICE Bonduelle
TRANSGOURMET	648923	NC	légumes 68 %, sauce crème 32 %	chou-fleur 68 %	crème % NC, préparation fromagère en poudre % NC, amidon de maïs transformé % NC, arômes % NC	épaississant	BONDUELLE FOOD SERVICE Bonduelle

	Référence	Allergène majeurs	Mise en œuvre	Origine matière première Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	74947	gluten, lait	sans décongélation, four 160 °C, 20 à 25 min	UE	24 mois	surgelé, 90 g, 36 x 90 g, carton de 3,240 kg	BRAKE Brake
DAVIGEL	12162393	lait, œuf	sans décongélation, four chaleur sèche 180 °C, 12 min	Belgique	18 mois	surgelé, IQF, 55 g (+/- 3 g), 90 pièces +/- 2 x 2,5 kg	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	106695	lait	sans décongélation, four à air pulsé 180 °C 20 min, puis 200 °C 5 min	France	18 mois	surgelé, vrac, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	D'AUCY FOOD SERVICES D'Aucy Express
RELAIS D'OR MIKO	899162	lait	sans décongélation, déconditionner dans des gastronormes pleins, four à air pulsé 180 °C 20 min, puis 5 min à 200 °C	France	18 mois	surgelé, vrac, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	BONDUELLE FOOD SERVICE Bonduelle
TRANSGOURMET	648923	lait	sans décongélation, déconditionner dans des gastronormes pleins, four à air pulsé 180 °C 20 min, puis 5 min à 200 °C	France	18 mois	surgelé, vrac, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	BONDUELLE FOOD SERVICE Bonduelle

Côté portion, le GEMRCN recommande de servir des grammages compris entre 90 et 110 g pour les maternelles et les primaires. Concernant les adolescents, les adultes, les personnes âgées en institution (déjeuner ou dîner) et les repas livrés à domicile, comptez 135 à 165 g. Ainsi, avec les sachets de 2,5 kg, vous pourrez réaliser de 22 à 28 parts pour les maternelles et les primaires, alors qu'il vous faudra compter une pièce de 90 g, ou deux

de 55 g, si vous utilisez les portions individuelles. Pour les catégories d'âges supérieurs, un sachet de 2,5 kg vous permettra de confectionner 15 à 19 parts. Par contre, il faudra trois gratins de chou-fleur en 55 g pour réaliser une portion de 165 g. Pour l'offre en 90 g, comme vous devez prévoir deux unités, le grammage sera toutefois un peu haut, puisqu'on atteint les 180 g.

