



# Le Japon



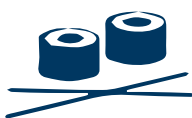
**DIDIER BROTTES**  
Responsable Qualité VICI



**SANDRINE RAJAUD**  
Diététicienne Formatrice VICI



*Restauration Collective, en partenariat avec la société VICI, vous propose depuis 14 ans la rubrique Carnet de l'expert - Achats CCTP (anciennement Les Cahiers de l'acheteur - CCTP mode d'emploi). Ce guide pratique présente trois produits détaillés et comparés au travers des fiches techniques fournies par les industriels et les distributeurs. Un grand merci à eux pour leur collaboration.*



*Réputée comme l'une des plus fines et saines au monde, la cuisine japonaise a aujourd'hui le vent en poupe dans les pays occidentaux, comme en témoigne l'ouverture de nombreuses enseignes de restaurants japonais.*

**E**n Occident, notre vision de la cuisine japonaise se résume souvent aux seules préparations que sont les sushis. S'il est vrai que ces derniers sont l'un des fleurons de la gastronomie nipponne, ils ne sont pourtant consommés que très occasionnellement au Japon. La cuisine japonaise se base avant tout sur l'utilisation de produits sains et peu transformés. Ainsi, le riz qui assure l'apport en glucides et favorise la satiété, est un plat incontournable. L'apport en protéines est couvert par une consommation régulière en poissons et petits crustacés ou mollusques, pauvres en

graisses saturées, mais riche en oméga 3, consommés crus ou juste revenus au wok pour ne pas dénaturer la chair. La viande est quant à elle assez rare. On retrouve également beaucoup de légumes dans la cuisine japonaise, ainsi que des fruits, des herbes aromatiques, des épices, mais également des algues riches en minéraux, tels que l'iode et le magnésium. Notons par ailleurs que peu de mets sucrés sont proposés et que l'utilisation de la chapelure panko pour les fritures limitent grandement l'absorption des graisses lors de la cuisson.

## LA SÉLECTION DU MOIS

- Pousses de haricots mungo



- Chapelure panko



- Gingembre moulu



## Zoom Japon

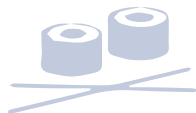
Situé dans l'Océan Pacifique, le Japon est un état insulaire dont la superficie est presque deux fois plus petite que la France, mais dont la capitale Tokyo, qui est la 2<sup>ème</sup> ville la plus peuplée au monde après Hong Kong, est vingt fois plus grande que Paris. Cet archipel volcanique est en partie couvert aux deux tiers par des zones de montagnes et de forêts, ne laissant finalement que peu de place pour les zones agricoles : seulement 12,6 % du territoire. Si ces surfaces permettent la production de 96 % du riz et de 83 % des légumes destinée à la population, elles sont néanmoins largement insuffisantes pour bons nombres d'autres produits (fruits, viande de bœuf, maïs, blé...) ou le taux d'autosuffisance pour le pays se situe en dessous des 50 %. D'autre part, bien que la configuration géographique du pays, qui est respectivement bordé au nord, à l'ouest et au sud par les mers d'Okhotsk, du Japon et de Chine orientale et à l'est par l'océan Pacifique, fait que les ressources halieutiques sont importantes et permettent au Japon d'être le 6<sup>ème</sup> pays le plus important en volume de capture (4,5 millions de tonnes), les quantités pêchées ne suffisent toutefois pas à couvrir les besoins de la population. Ainsi, les faibles taux d'autosuffisance alimentaire enregistrés font qu'aujourd'hui le Japon est le plus gros importateur mondial dans ce domaine. Les produits d'origine animale (poissons et viandes confondus) représentent d'ailleurs 50 % du total de ces importations. Depuis quelques années, le pays essaye néanmoins d'augmenter ce taux d'autosuffisance avec notamment le développement de fermes verticales. Toutefois, le Japon n'en demeure pas moins un état puissant, puisque malgré sa petite taille il est le 3<sup>ème</sup> pays le plus riche au monde, se classant ainsi derrière les Etats-Unis et la Chine.

Sandrine Rajaud  
Diététicienne formatrice VICI

## Références

- L'agriculture au Japon, Click Japan [www.clickjapan.org](http://www.clickjapan.org)
- Le développement des fermes verticales au Japon, Ministère de l'économie et des finances [www.tresor.economie.gouv.fr](http://www.tresor.economie.gouv.fr)
- Les germes de haricots mungo [www.fao.org/3/a-i5528f.pdf](http://www.fao.org/3/a-i5528f.pdf)
- Etiquetage haricots mungo [www.economie.gouv.fr/dgcrf](http://www.economie.gouv.fr/dgcrf)
- La chapelure panko [www.cuisinejaponaise.net](http://www.cuisinejaponaise.net)
- Le gingembre [www.panax-ginseng.fr](http://www.panax-ginseng.fr) ; [www.cancer.be](http://www.cancer.be) ; [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com)
- Arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire [www.legifrance.gouv.fr](http://www.legifrance.gouv.fr)

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



# Pousses de haricots mungo



## *Pousses de haricot mungo, appertisées, boîte 3/1*

*Les pousses de haricots mungo agrémentent aussi bien les salades composées que les poêlées de légumes. Elles entrent notamment dans la composition de certaines recettes de nems ou rouleaux de printemps.*



## TABLEAU NUTRITIONNEL

Le Nutri-Score a été calculé avec les données fournies par les distributeurs

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	Fibres	Sel	Nutri-Score	Industriels Marque
BRAKE	14459	28 kcal	1,6 %	3,5 %	0,4 %	0,2 %	2,7 g	0,56 g		Industriel NC Marque NC
EPISAVEURS	43445	23 kcal	1,3 %	2,6 %	1,7 %	0,5 %	1,3 g	0,83 g		BONDUELLE RESTAURATION Bonduelle
PRO A PRO	08123	22 kcal	1,7 %	2,3 %	1,9 %	0,2 %	1,9 g	0,80 g		D'AUCY FOOD SERVICE D'Aucy
TRANSGOURMET	300215	49 kcal	1,0 %	11,0 %	2,1 %	0,5 %	NC	0,85 g		TRANSGOURMET Transgourmet Economy

## COMPARAISON DES OFFRES

Les pousses de haricots mungo sont issues de la germination des graines du même nom. Elles sont principalement cultivées en Inde, en Chine et en Asie du Sud-Est, mais largement consommées à travers le monde. Parfois commercialisées crues, conditionnées dans des barquettes sous atmosphère modifiée au rayon frais ou en vrac avec les légumes, c'est surtout en boîtes appertisées qu'elles sont le plus fréquemment utilisées en France, notamment en restauration collective et ce, pour des raisons pratiques et sanitaires. Parmi nos offres, on observe un léger écart de poids au niveau de la quantité nette

égouttée, celle-ci étant comprise entre 44,9 % et 47,5 %, soit 2,6 g de différence. La composition du liquide de couverture n'est également pas homogène, puisque trois offres contiennent un peu de sucre ajouté. L'offre dépourvue de sucre ajoutée s'avère également moins salée : 0,56 g contre en moyenne 0,82 g pour le reste de notre sélection. Comme on peut le constater au niveau du tableau nutritionnel, ces différences, certes minimes, ont néanmoins un impact lors du calcul du nutri-score et font que l'offre dépourvue de sucre et moins riche en sel est plus intéressante nutritionnellement.

### Suggestions du chef

**Astuces/Idees**  
Les pousses de haricots mungo peuvent être employées pour la confection des buddha-bowl

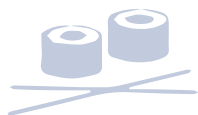
**Thèmes & Recettes**  
Végétarien :  
Wok moyashi tofu fumé  
Le goût :  
Salade méli-mélo à la coriandre



Les pousses de haricots mungo ont longtemps été désigné sous le terme « pousses ou germes de soja ». L'utilisation de ce terme n'est toutefois plus autorisée et depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2016, l'étiquetage ne doit pas faire apparaître le mot « soja » dans la désignation du produit. Pour comprendre ce changement, un petit cours de botanique s'impose. Les graines produisant les haricots mungo font partie, au même titre que les graines de soja, de lentilles ou encore de pois chiche, de la famille des *Fabaceae*, plus connue sous le nom de « légumineuse ». Le point commun de toutes ces graines étant de se développer dans une gousse (c'est un des critères de classement pour les légumineuses). Toutefois, les graines de haricots mungo sont issues de la même famille de plante que le haricot vert, alors que les graines de soja proviennent d'une plante appelée *Glycine max*. Ainsi, ce changement a été décidé pour ne pas induire le consommateur en erreur tant sur un point de vue nutritionnel, les apports en lipides et protéines étant notamment très différents pour ces deux produits, mais également parce que les pousses de haricots mungos ne contiennent pas d'allergène.

	Présentation	Calibre Conditionnement
BRAKE	boîte 3/1	poids net 2,4 kg, poids net égoutté 1,14 kg
FRANCE FRAIS	boîte 3/1	poids net 2,5 kg, poids net égoutté 1,12 kg
PRO A PRO	boîte 3/1	poids net 2,495 kg, poids net égoutté 1,12 kg
TRANSFOURMET	boîte 3/1	poids net 2,495 kg, poids net égoutté 1,14 kg

	Référence	Haricots mungo et %	Sucre	Sel	Additifs	Allergène majeur	Industriels Marque
BRAKE	14459	germe de haricot Mungo 47,5 %, <i>Phaseolus mungo</i>	non	oui	acidifiant, antioxydant	/	Industriel NC Marque NC
EPISAVEURS	43445	pousse de haricot Mungo 46,7 %, espèce NC	oui	oui	acidifiant, antioxydant	/	BONDUELLE RESTAURATION Bonduelle
PRO A PRO	08123	pousse de haricot Mungo 44,9 %, <i>Phaseolus mungo</i> variété aureus	oui	oui	acidifiant, antioxydant	/	D'AUCY FOOD SERVICE D'Aucy
TRANSFOURMET	300215	pousse de haricot Mungo 45,7 %, espèce NC	oui	oui	acidifiant, antioxydant	/	TRANSFOURMET Transfourmet Economy



# Chapelure panko



*Chapelure à base de farine de blé, prête à l'emploi, sachet de 200 g à 1 kg*

*La chapelure japonaise permet la réalisation d'une panure légère, très croustillante et non grasse. Elle se marie aussi bien avec les crustacés que les viandes ou les légumes.*

## TABLEAU NUTRITIONNEL

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	Fibres	Sel	Industriels Marque
BRAKE	18409	270 kcal	9,6 %	55,7 %	1,0 %	0,2 %	NC	0,20 g	HEUSCHEN & SCHROUFF Marque NC
EPISAVEURS	170597	264 kcal	9,8 %	55,7 %	1,0 %	0,2 %	NC	0,20 g	industriel NC marque NC
FRANCE FRAIS	239721	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	PLP SARL Gogi
PRO A PRO	281528	371 kcal	11,4 %	75,4 %	6,0 %	2,6 %	NC	0,30 g	PARIS STORE DISTRIBUTION Ottogi
TRANSFOURMET	206399	379 kcal	14,1 %	69,0 %	2,8 %	5,2 %	NC	1,22 g	UMANI SAS Marque NC

## COMPARAISON DES OFFRES

La chapelure panko est un produit spécifique de la cuisine japonaise. Son intérêt par rapport à une chapelure occidentale est d'apporter plus de légèreté et de croustillant à vos préparations. En effet, cette dernière absorbe moins les matières grasses et les fritures réalisées restent croustillantes longtemps, même une fois refroidies. Ces différences sont dues à l'utilisation d'un pain bien spécifique, dépourvu de croûte et possédant une mie molle et légère. Contrairement aux pains que nous connaissons, et qui sont cuits dans des fours, la cuisson du pain panko est réalisée grâce à un courant électrique qui traverse la pâte, d'où l'absence de croûte et l'obtention d'une texture particulière. Le pain est ainsi plus léger et les miettes obtenues plus

grandes qu'avec un pain classique. Côté composition, on constate que l'ingrédient principal est la farine de blé. Cela explique la haute teneur en glucides présents dans nos offres (de 55,7 à 75,4 %), mais il s'agit là principalement de glucides complexes. On constate toutefois que la composition de nos offres n'est pas homogène, car certaines ont bénéficié de l'ajout de matières grasses et/ou de sucres. Des différences par rapport aux propriétés techniques et organoleptiques sont donc à prévoir. Une chapelure panko de qualité se reconnaît à sa texture légère et aérée. Une astuce pour cela : si à poids égal le contenu d'une offre est plus volumineux, il est préférable de sélectionner celle-ci.

### Suggestions du chef

#### Astuces/Idees

Pensez à la chapelure japonaise pour obtenir une fine couche craquante qui mettra en valeur vos grains de légumes

#### Thèmes & Recettes

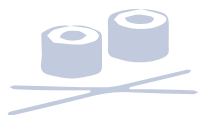
La Mer :  
Croquette de calamar  
Le Japon :  
Côte de porc « Tonkatsu »



### Côté GEMRCN

Les préparations obtenues avec de la chapelure panko contiennent des teneurs en matières grasses généralement plus faibles que celles réalisées avec de la chapelure occidentale. Ces dernières restent néanmoins des produits frits, dont il convient de vérifier le taux de matières grasses absorbé lors de la cuisson. Une solution pour cela : noter la quantité d'huile mise en œuvre au départ et calculer la quantité d'huile restante une fois la cuisson terminée. Diviser ensuite cette quantité par le nombre de parts réalisées et vous obtiendrez le taux de matières grasses par portion. Ainsi, vous saurez si vos préparations, qu'elles soient servies en tant qu'entrée, garniture (beignets de légumes) ou plat protique (côte de porc panée), entrent ou non dans les catégories de plats dont la fréquence de présentation doit être limitée au sein des menus (consulter les recommandations GEMRCN).

	Référence	Ingrédients et %	DDM	Allergène majeur	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	18409	farine de blé % NC, eau % NC, levure % NC, sel % NC	18 mois	gluten	sachet 1 kg, non refermable, 10 x 1 kg	HEUSCHEN & SCHROUFF Marque NC
EPISAVEURS	170597	farine de blé % NC, eau % NC, levure % NC, sel % NC	18 mois	gluten	sachet 1 kg, non refermable, 10 x 1 kg	industriel NC marque NC
FRANCE FRAIS	239721	farine de blé 93 %, sucre 3 %, graisse végétale 3 %, sel et levure 1 %	24 mois	gluten	type d'emballage NC, 1 kg, 10 x 1 kg	PLP SARL Gogi
PRO A PRO	281528	farine de blé % NC, glucose % NC, levure % NC, huile de palme % NC, sel % NC	NC	gluten	sachet 1 kg, non refermable, 6 x 1 kg	PARIS STORE DISTRIBUTION Ottogi
TRANSFOURMET	206399	farine de blé % NC, matière grasse % NC, levure % NC, sel % NC, glucose % NC, poudre de soja % NC, agent levant % NC, vitamine C	9 mois	gluten, soja	sachet 200 g, non refermable, 30 x 200 g	NCUMANI SAS Marque NC



# Gingembre moulu



## *Gingembre moulu, déshydraté, en flacon ou sachet, de 300 g à 1 kg*

*Le gingembre est un incontournable de la cuisine asiatique et orientale. Il donne une note épicée et chaude à vos préparations, de l'entrée jusqu'au dessert.*

## TABLEAU NUTRITIONNEL

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	Fibres	Sel	Industriels Marque
BRAKE	16922	374 kcal	9,0 %	71,0 %	NC	6,0 %	NC	NC	Industriel NC Marque NC
EPISAVEURS	30156	322 kcal	9,1 %	58,2 %	3,3 %	5,9 %	NC	0,08 g	DUCROS Ducros
PRO A PRO	36030	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	IDHEA La Case Aux Epices
TRANSGOURMET	265573	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	IDHEA La Case Aux Epices

## COMPARAISON DES OFFRES

Dans le commerce, on trouve surtout le gingembre en rhizome frais, déshydraté en poudre, confit au sucre, ou mariné. Si certaines collectivités utilisent le gingembre frais pour cuisiner, celui en poudre reste néanmoins le plus employé. Parmi nos quatre offres, on constate que deux sont préparées à partir de l'espèce *Zingiber officinalis* (gingembre officinal), et c'est probablement le cas pour les deux autres, puisque parmi toutes les espèces de gingembre, il s'agit de celle la plus fréquemment cultivée en vue de sa commercialisation. Toutefois, il existe de nombreuses autres espèces, dont *Zingiber mioga*, connu aussi sous le nom de gingembre japonais rustique, car il est l'un des rares à résister à des températures de -18 °C. Pour prospérer, les gingembres ont besoin de chaleur et d'humidité, ce qui explique que les zones de production se situent principalement

en Chine et en Inde. D'autres pays, tels que le Nigéria, Hawaii, la Jamaïque ou le Venezuela en produisent, mais en moindres quantités. Nos offres sont proposées en flacons ou sachets plastique avec des contenances allant de 300 g à 1 kg. Si les flacons s'avèrent plus pratiques en raison de leur résistance et de la présence d'un couvercle refermable, il peut être judicieux de sélectionner aussi les quantités adaptées aux fréquences d'utilisation. En effet, même si le risque bactériologique est faible et permet donc une longue conservation, les épices perdent des qualités organoleptiques (couleur, saveur, parfum...) avec le temps.



### Le gingembre et ses bienfaits

Le gingembre est une épice précieuse en cuisine, mais il possède également des vertus médicinales intéressantes. Il est notamment recommandé pour lutter contre les nausées et/ou les vomissements provoqués par un simple mal des transports ou dus à des traitements médicamenteux telle qu'une chimiothérapie. Considérée comme une épice « réchauffante », il est aussi conseillé en cas de refroidissement. Il peut également faciliter la digestion en favorisant la production de bile et une meilleure absorption des graisses. On lui reconnaît aussi des vertus anti-inflammatoires, toniques et aphrodisiaques. Toutefois, le gingembre peut avoir des effets anti-coagulants et hypoglycémisants. Donc, en cas de traitement de certaines maladies (ex : diabète), il convient d'informer le médecin lors d'une consommation régulière. Hors pathologies, une dose totale de 4 g/jour pour un adulte, y compris en cuisine, ne doit pas être dépasser.

### Suggestions du chef

#### Astuces/Idees

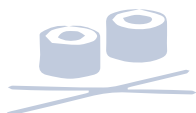
Pour plus d'originalité, utilisez le gingembre pour aromatiser votre base de panacotta, tout en l'agrémentant de coulis de mangue ou d'agrumes.

#### Thèmes & Recettes

Terroir : Soupe miso carotte-gingembre  
Le goût : Sauté de poulet Teriyaki

	Référence	Etat Aspect	Ingrédients et %	Origine matière 1 <sup>ère</sup>	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	16922	déshydraté, moulu	gingembre poudre 100 %, variété NC	UE non UE	flacon plastique avec couvercle refermable, 450 g	Industriel NC Marque NC
EPISAVEURS	30156	déshydraté, moulu	gingembre poudre 100 %, variété NC	Chine Nigéria	sachet, non refermable, 500 g	DUCROS Ducros
PRO A PRO	36030	déshydraté, moulu	gingembre poudre 100 %, racine séchée et broyée, variété <i>Zingiber officinalis</i>	NC	flacon plastique avec couvercle flappers refermable, 300 g	IDHEA La case aux épices
TRANSGOURMET	265573	déshydraté, moulu	gingembre poudre 100 %, racine séchée et broyée, variété <i>Zingiber officinalis</i>	Chine	sachet non refermable, 1 kg	IDHEA La case aux épices





# Salade asiatique sauce cacahuète



## INGREDIENTS POUR 100 ELEMENTAIRES

	Quantités	Prix Unitaire
Salade laitue Iceberg 800 g	5,000 UN	0,95 €
Chou blanc frais kg	3,000 KG	0,43 €
Concombre cat 1 pièce	8,000 UN	0,40 €
<b>Pousses de soja bt 3/1</b>	<b>2,000 KG</b>	<b>2,28 €</b>
Cacahuètes salées 1 kg	0,380 KG	3,13 €
Echalote coupée sg 250 g	0,100 KG	5,60 €
Ail émincé sg 250 g	0,025 KG	5,33 €
Huile de tournesol 5 lt	0,100 LT	2,07 €
Lait de coco bt 1/2	0,600 KG	10,40 €
Sucre cassonade 1 kg	0,012 KG	4,20 €
Sauce soja 200 g	0,050 KG	5,86 €
Jus de citron concentré 1 lt	0,025 LT	4,00 €
Yaourt nature 125 g	3,000 UN	0,11 €

## VALEURS NUTRITIONNELLES

Kcalories : 69    Protéines : 2,5 g    Fibres : 1,9 g  
Kjoules : 285    Glucides : 4,0 g    Vitamine C : 13,9 mg  
Matières grasses : 4,2 g

## PROGRESSION

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Essorer la salade, émincer le chou blanc, épucher et détailler en rondelles les concombres. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Mixer finement les cacahuètes, les échalotes et l'ail avec l'huile de tournesol. Ajouter le lait de coco, le sucre cassonade, la sauce soja, le jus de citron et le yaourt, bien mélanger. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser harmonieusement les crudités et les pousses de soja préalablement égouttées, napper de sauce au départ.

## COUT PORTION

Portion de 119 g  
0,229 €



Lutter contre le **gaspillage alimentaire**,  
un jeu d'enfant !

Réduisez la quantité de déchets

Augmentez la satisfaction des convives

Améliorez la qualité des repas

Réalisez des économies

