

# Légumes couscous

Mélange de légumes crus ou blanchis, surgelé, en sachet de 2,5 kg.  
Le mélange de légumes se cuit directement dans le bouillon du couscous, avec la viande. Il peut également servir à confectionner certaines recettes de tajines.



Notre sélection de légumes couscous possède une composition assez homogène. En effet, hormis l'absence constatée d'oignons parmi quatre sur six de nos offres, toutes contiennent les mêmes légumes. Si ces derniers se retrouvent en quantités variables, on ne note toutefois pas d'écarts importants. Les carottes qui se révèlent être le principal légume du mélange, représentent ainsi 20 à 30 % du produit fini. Viennent ensuite les navets et les courgettes dont les taux compris entre 10 et 18 % sont relativement similaires, excepté pour une offre où la quantité de courgettes est identique à celle des carottes, à savoir 30 %. Même constat pour les légumes restants, avec 6,4 à 14 % de pois chiches, 8 à 14 % de poivrons rouges et verts, et 5 à 12 % de garniture de céleri. Au niveau du classement GEMRCN, nos

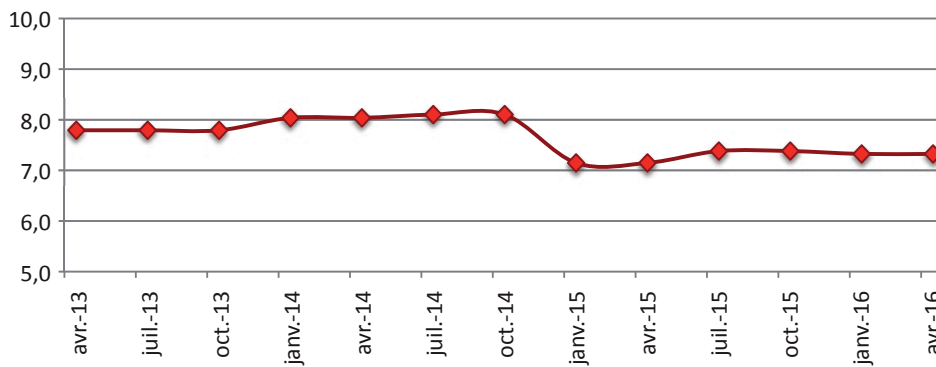
offres de légumes couscous sont normalement à comptabiliser dans la catégorie « Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes », et ce, malgré la présence de pois chiches. Si ces derniers sont effectivement des légumes secs, la quantité mise en œuvre (8 à 14 %) ne modifie pas ce classement. Néanmoins, les légumes couscous sont fréquemment servis avec de la semoule. Il faut donc vérifier que le grammage de semoule additionné à celui des pois chiches n'est pas supérieur à celui des légumes cuits. Si c'est le cas, la classification sera impactée et votre garniture d'accompagnement se retrouvera dans la catégorie « Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales ».

## Question d'un acheteur

**Quelle est la différence entre une allergie alimentaire et une intolérance alimentaire ?**

L'allergie est provoquée par une protéine (ex : protéine de lait). Lorsqu'on l'ingère, elle peut être perçue comme une menace et induire une réponse du système immunitaire avec production d'anticorps. Dans le cas d'une intolérance, notre organisme est seulement incapable de digérer la substance (ex : déficience en lactase permettant de digérer le lactose) mais le système immunitaire n'intervient pas.

## Evolution de l'indice tarifaire 2013-2016



## Suggestions du chef

### Astuces/Idees

Servez-vous de ce mélange de légumes pour garnir des tartes salées aux saveurs orientales.

### Thèmes & Recettes

**Festif** : Pastilla d'agneau et petits légumes

**Le goût** : Tarte de la médina à la menthe

## Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	Sel	Fibres	Industriels Marque
BRAKE	38902	32 kcal	1,8 %	5,1 %	3,8 %	traces	0,11 g	2 g	FRUVESCO OU BEGRO Brake Euro
DAVIGEL	1682077	41 kcal	2,1 %	6,2 %	2,5 %	0,3 %	0,16 g	2,1 g	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	111004	50 kcal	2,4 %	6,4 %	NC	0,6 %	NC	NC	BRETAGNE SURGEL NC
KRILL	572240	32 kcal	1,5 %	4,6 %	3,1 %	< 0,5 %	0,09 g	2,7 g	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	26212	42 kcal	1,9 %	6,3 %	2,9 %	0,5 %	0,16 g	2,1 g	GRUPE POMONA Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	303312	35 kcal	1,7 %	4,7 %	2,8 %	0,6 %	0,06 g	2 g	ARDO S.A Relais d'Or Sélection
TRANSGOURMET	443432	39 kcal	2,0 %	4,7 %	2,3 %	0,6 %	0,05 g	3,4 g	BONDUELLE EUROPE LONG LIFE Bonduelle Food Service

# Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Type de légume et % (* % minimal)	Type de découpe et dimension	Allergène majeur	Industriels Marque
BRAKE	38902	blanchi	carotte 22 %, navet 12 %, courgette 10 %, céleri branche 10 %, poivron rouge et vert 10 %, oignon 8 %, pois chiche 8 %*	carotte, navet, courgette : cube NC, céleri : tronçon NC, poivron rouge, poivron vert : lanière NC, oignon : émincé NC, pois chiche : entier	céleri	FRUVERSCO OU BEGRO Brake Euro
DAVIGEL	1682077	cuit	carotte 20 %, navet 12 %, courgette 16 %, céleri branche 8 %, poivron rouge 6 %, poivron vert 6 %, pois chiche 12 %*	carotte, navet, courgette : cube NC, céleri : tronçon NC, poivron rouge, poivron vert : lanière NC, pois chiche : entier	céleri	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	111004	cru	carotte % NC, navet % NC, courgette % NC, céleri branche % NC, poivron rouge % NC, poivron vert % NC, pois chiche % NC	NC	céleri	BRETAGNE SURGEL NC
KRILL	572240	blanchi	carotte 24 à 30 %, navet 12,8 à 16 %, courgette 11,2 à 14 %, céleri branche 8,8 à 11 %, poivron rouge 5,6 à 7 %, poivron vert 5,6 à 7 %, oignon 5,6 à 7 %, pois chiche mi-fin 6,4 à 8 %	carotte, navet, courgette : cube 20 x 20 x 20 mm, céleri : tronçon 20 mm, poivron rouge, poivron vert : lanière 6 à 10 mm, oignon : émincé 10 x 10 mm, pois chiche : entier	céleri	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	26212	cru	carotte 24 %, navet 16 %, courgette 12 %, céleri branche 12 %, poivron rouge et vert 8 %*, pois chiche mi-fin 8 %*	carotte, navet, courgette : cube 20 x 20 x 20 mm, céleri : tronçon 20 mm, poivron rouge, poivron vert : lanière 8 mm, pois chiche : entier	céleri	GROUPE POMONA Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	303312	cru	carotte 23 %, navet 14 %, courgette 18 %, céleri branche 6 %, poivron rouge 5 %, poivron vert 6 %, pois chiche 8 %*	carotte, navet : bâtonnet NC, courgette : cube NC, céleri : tronçon NC, poivron rouge, poivron vert : lanière NC, pois chiche : entier	céleri	ARDO S.A Relais d'Or Sélection
TRANSFOURMET	443432	cru	carotte 30 %, navet 12 %, courgette 30 %, céleri branche 5 %, poivron rouge et vert 9 %, pois chiche 14 %	carotte, navet : cube +/- 15 x 22 x 30 mm, courgette : quartier +/- 18 à 20 mm, Ø +/- 30 mm, céleri : tronçon +/- 4 mm, poivron rouge et vert : lanière 6 à 8 mm, pois chiche : entier	céleri	BONDUELLE EUROPE LONG LIFE Bonduelle Food Service

	Référence	Mise en œuvre	Origine matière première	Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	38902	sans décongélation, à l'eau bouillante 10 min, sécher, servir	Belgique, Espagne, poivron : Belgique, Espagne, Turquie	Belgique, Espagne	24 mois	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	FRUVERSCO OU BEGRO Brake Euro
DAVIGEL	1682077	sans décongélation, à la sauteuse 30 min, ou au four vapeur 15 min en gastronomie perforé	NC	UE	30 mois	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	111004	sans décongélation, à l'autocuiseur 10 à 12 min dès la rotation de la soupape, ou à l'anglaise 20 min dès la reprise de l'ébullition	NC	NC	24 mois	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	BRETAGNE SURGEL NC
KRILL	572240	sans décongélation, préparer comme des légumes frais	carotte : Belgique, Pays-Bas, navet, courgette, céleri : Belgique, poivron : Espagne, Macédoine, Turquie, oignon : Pologne, pois chiche : Canada	Belgique	30 mois	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	26212	avec ou sans décongélation, au four chaleur sèche 200/240 °C en gastronomie perforé avec couvercle	Belgique, Espagne, France, Turquie	Belgique, Espagne	30 mois	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	GROUPE POMONA Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	303312	sans décongélation, à l'autocuiseur 20 min dès la rotation de la soupape, ou à l'anglaise 40 min, ou cuire dans le bouillon de la viande 40 min	UE, Turquie	France	30 mois	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	ARDO S.A Relais d'Or Sélection
TRANSFOURMET	443432	sans décongélation, cuire dans le bouillon de la viande 30 min	Argentine, Australie, Belgique, Canada, Espagne, France, Mexique, Pays-Bas, Portugal	France	24 mois	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	BONDUELLE EUROPE LONG LIFE Bonduelle Food Service

Depuis l'entrée en vigueur du règlement INCO<sup>3</sup>, la présence d'allergènes introduits de manière volontaire dans une préparation doit être signalée au consommateur. Si l'étiquetage portait en premier lieu sur les produits préemballés, il est également devenu obligatoire pour les repas servis dans le cadre de la restauration collective (cantine, réfectoire...). Ainsi,

la présence du céleri contenu dans nos offres doit être indiquée, celui-ci faisant partie des 14 allergènes à déclaration obligatoire.

<sup>3</sup> Règlement n°1169/2011 d'application obligatoire depuis le 13/12/2014 pour les produits préemballés et décret n°2015-447 du 17/04/2015 pour les produits non préemballés.

