

Filet de maquereau en escabèche

Filets de maquereaux, sauce escabèche, boîte 4/4 ou 3/1.

Les maquereaux en sauce escabèche sont généralement servis accompagnés de feuille de salade et/ou d'une tranche de citron.



On remarque que la quantité de maquereau mise en œuvre est identique pour l'ensemble de notre sélection. Ce poisson représentant 57 % du produit fini, il est donc l'ingrédient principal. Des différences sont par contre à noter au niveau de la marinade. Ainsi, pour les offres dont les pourcentages nous ont été communiqués, le taux de vinaigre d'alcool oscille entre 7,9 et 11,6 %, ce qui peut influencer sur le goût du produit en augmentant son acidité. La quantité d'huile varie quant à elle entre 5,8 et 16,8 %. Cette différence est perceptible au niveau de la valeur nutritionnelle du produit, qui passe respectivement de 151 à 256 kcal, ce qui est normal, puisque le taux de matières grasses se retrouve alors compris entre 10,6 et 22,5 %. D'habitude, les entrées supérieures à 15 % de lipides ont une fréquence de présentation limitée, mais exception est faite pour les poissons

gras dont fait partie le maquereau. Ce dernier est en effet utile pour l'équilibre nutritionnel global car il apporte des acides gras oméga-3 à longue chaîne et de la vitamine D. De plus, trois industriels utilisent de l'huile de colza. Cette dernière est reconnue pour être la meilleure source d'oméga-3, et elle possède un excellent rapport entre sa teneur en acides gras oméga-6 et oméga-3. Au niveau des grammages*, comptez 50 g pour les personnes âgées en institution et 40 à 50 g pour les adolescents et les adultes. Vous pouvez également servir des portions de 30 g pour les maternelles et les élémentaires, mais ce produit peut s'avérer un peu trop relevé pour eux. Des maquereaux à la tomate seront dans ce cas peut être plus adaptés.

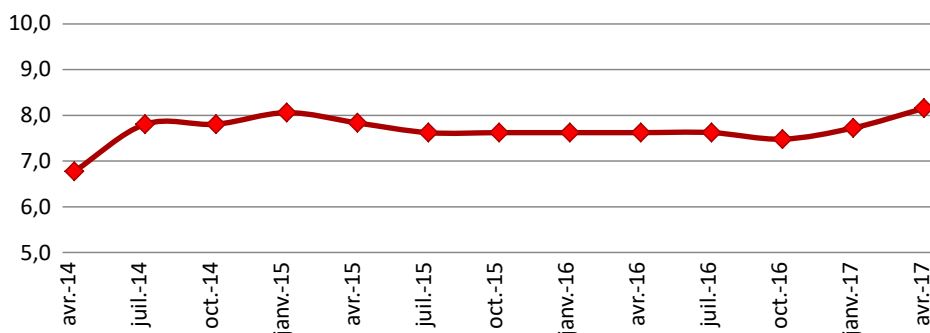
* Ces grammages s'entendent sur la quantité de poisson, hors marinade

Question d'un acheteur

D'où vient le terme « escabèche » ?

Ce nom féminin est d'origine espagnol. Il signifie « étêter ». Ce terme a été donné aux préparations à bases de poissons, comme les sardines ou les maquereaux, que l'on mettaient à macérer dans une marinade à base d'huile d'olive et de vinaigre, après avoir retiré la tête.

Evolution de l'indice tarifaire 2014-2017



Suggestions du chef

Astuces/Idees

Pour changer un peu, vous pouvez agrémenter vos filets de maquereaux de lamelles d'avocats et de feuilles de basilic.

Thèmes & Recettes

Le goût : Petits filets à l'orange

Les vacances : Tarte salée d'Algarve

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	Matières grasses	dont AGS	Rapport P/L	Sel	Industriels Marque
BRAKE	14524	256 kcal	11,6 %	1,8 %	22,5 %	4,3 %	0,52	0,7 g	JEAN FRANÇOIS FURIC Keriti
EPISAVEURS	66798	151 kcal	11,6 %	1,6 %	10,6 %	1,8 %	1,09	1,0 g	DELPierre MER ET TRADITION Petit Pierre
PRO A PRO	6934	256 kcal	11,6 %	1,8 %	22,5 %	4,3 %	0,52	0,5 g	JEAN FRANÇOIS FURIC Keriti
TRANSGOURMET	141887	186 kcal	10,0 %	1,5 %	15,0 %	2,4 %	0,67	0,7 g	SAUPIQUET Furic-Saupiquet

Comparaison des offres

	Référence	Répartition et %	Type de poisson et %	Zone de pêche	Autres ingrédients et %	Industriels Marque
BRAKE	14524	filet de maquereau 57 %, sauce 43 %	maquereau 57 %, <i>Scomber scombrus</i>	Océan Atlantique Nord-Est, FAO 27	vinaigre d'alcool 11,6 %, huile de colza 16,8 %, oignon 2,2 %, concentré de tomate 0,9 %, plantes aromatiques et épices 1,4 %, arômes naturels 0,04 %, épaississant 0,17 %	JEAN FRANÇOIS FURIC Keriti
EPISAVEURS	66798	filet de maquereau 57 %, sauce 43 %	maquereau 57 %, <i>Scomber scombrus</i>	Océan Atlantique Nord-Est	vinaigre d'alcool 7,9 %, huile de colza 5,8 %, oignon 2,7 %, double concentré de tomate 2,6 %, persil 0,1 %, piment fort < 0,1 %, arôme naturel d'ail < 0,1 %, sucre 0,3 %, amidon modifié de maïs 0,3 %, épaississant < 0,1 %	DELPierre MER ET TRADITION Petit Pierre
PRO A PRO	6934	filet de maquereau 57 %, sauce 43 %	maquereau 57 %, <i>Scomber scombrus</i>	Océan Atlantique Nord-Est, FAO 27	vinaigre d'alcool 11,6 %, huile de colza 16,8 %, oignon 2,2 %, concentré de tomate 0,9 %, plantes aromatiques et épices 1,4 %, arômes naturels 0,04 %, épaississant 0,17 %	JEAN FRANÇOIS FURIC Keriti
TRANSGOURMET	141887	filet de maquereau 57 %, sauce 43 %	maquereau 57 %, <i>Scomber scombrus</i>	Océan Atlantique Nord-Est, Océan Atlantique Nord-Ouest	vinaigre d'alcool % NC, huile de tournesol % NC, oignon 3 %, concentré de tomate % NC, échalote % NC, ail % NC, persil % NC, épices % NC, arômes naturels % NC, épaississant % NC, colorant	SAUPIQUET Furic-Saupiquet

	Référence	Pays de transformation	DDM	Durée de conservation après ouverture	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	14524	France, Bretagne	3 ans	48 heures en enceinte réfrigérée 0/4 °C, dans un récipient hermétique	boîte 3/1, stérilisée, poids net 2,120 kg, poids net égoutté 1,205 g, pack de 3 boîtes	JEAN FRANÇOIS FURIC Keriti
EPISAVEURS	66798	France	2 ans	48 heures en enceinte réfrigérée 0/4 °C	boîte 4/4, stérilisée, ouverture facile, poids net 0,705 kg, poids net égoutté 0,350 kg, pack de 6 boîtes	DELPierre MER ET TRADITION Petit Pierre
PRO A PRO	6934	France, Bretagne	3 ans	48 heures en enceinte réfrigérée 0/4 °C, dans un récipient hermétique	boîte 3/1, stérilisée, poids net 2,120 kg, poids net égoutté 1,205 g, pack de 3 boîtes	JEAN FRANÇOIS FURIC Keriti
TRANSGOURMET	141887	France, Bretagne	3 ans	48 heures en enceinte réfrigérée 0/4 °C, dans un récipient hermétique	boîte 4/4, stérilisée, ouverture facile, poids net 0,705 kg, poids net égoutté NC, pack de 6 boîtes	SAUPIQUET Furic-Saupiquet

Références

• **Le cabillaud** : Guide des espèces à l'usage des professionnels, édition 2016.
<http://guidedesespeces.org/fr/cabillaud>

• **Le logo MSC** : Marine Stewardship Council – Label de Pêche Durable.
<https://www.msc.org/fr>

• **Comment sélectionner des produits de qualité** : Davigel
<https://www.davigel.fr/tendances/comment-selectionner-des>

• **Céphalopodes** : DGCCRF (Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes) en date du 26/02/2016
<http://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Cephalopodes>

• **Le Chorizo** Code des usages de la charcuterie, de la salaison et des conserves de viandes, édition 2011, page 2,109

• **Le sel** : Consommation et recommandations
<https://www.anses.fr/fr/content/le-sel>

• **Escabèche** : Définition
<http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/escab%C3%A8che/30919>

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**