

CCTP « mode d'emploi »

Les matières grasses

Beurre, huile, margarine, crème..., la famille des matières grasses est plutôt vaste et il est parfois bien difficile d'y faire son choix. En effet, toutes possèdent des valeurs nutritives qui leur sont propres et des critères d'utilisations particuliers, notamment lors des cuissons.

Longtemps soupçonnées de favoriser la prise de poids et le développement de maladies cardiovasculaires, les matières grasses ne font plus aujourd'hui l'objet d'une restriction drastique dans les régimes et réintègrent ainsi leur place dans notre alimentation. Apportant de la saveur aux préparations, elles sont également indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, à condition bien sûr de savoir les sélectionner et de les consommer avec modération en raison de leur apport énergétique élevé. De par leur composition en acides gras, il est recommandé de privilégier les huiles végétales plutôt que les matières grasses d'origine animale, sans

toutefois supprimer totalement ces dernières de notre alimentation (sauf sur avis médical). N'oublions pas que les matières grasses¹ doivent représenter 30 à 40 % de notre apport énergétique total. Inutile donc de se priver d'une bonne tartine beurrée le matin ou de vinaigrette dans les crudités !

¹ Ensemble des matières grasses cachées dans les aliments ou ajoutées dans les préparations

La sélection du mois

- Beurre doux portion
- Huile d'olive vierge extra
- Huile de friture
- Margarine



Didier Brottes
Responsable qualité



Sandrine Rajaud
Diététicienne



Restauration Collective, en partenariat avec la Société VICI, vous propose depuis 13 ans la rubrique « Les cahiers de l'acheteur - CCTP mode d'emploi ». Ce guide pratique présente 4 produits détaillés et comparés au travers des fiches techniques fournies par les industriels et les distributeurs. Un grand merci à eux pour leur collaboration.

L'avis de...

FABRICE DUVAL – CHEF DE CUISINE
Traiteur des Gourmets – Douvaine (74)

Nous utilisons bien sûr du beurre en cuisine pour rissoler certains aliments ou pour assaisonner des préparations telle que la purée. Par contre, nous ne prenons jamais de beurre en portion, notamment en raison de son coût d'achat. Si une entrée nécessite d'être servie avec du beurre, nous mettons à disposition de nos sites de livraison une plaquette normale et c'est le personnel de service qui se charge de le distribuer en fonction de l'envie des élèves. Toutefois, il est plutôt rare d'avoir une entrée qui nécessite du beurre. Parfois la charcuterie, mais on limite en général ce type de produit dans nos menus à dix fois par an maximum. Nous cuisinons également avec de l'huile d'olive vierge extra, ou encore de l'huile de colza, soit pour faire des vinaigrettes, soit pour la cuisson. Quant à la margarine, ce n'est pas un produit que nous avons l'habitude d'employer, de même que l'huile de friture, puisque nous ne proposons jamais de produits frits.

Secteur : Privé

Type de convives : Maternelles, Élémentaires

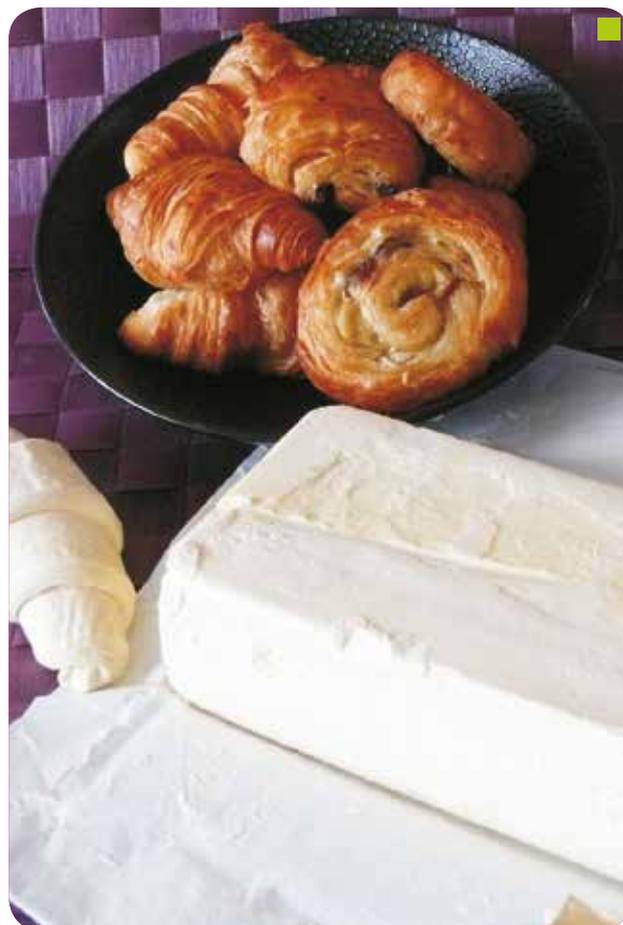
Nombre de couverts/jour : 500



Margarine végétale

Margarine végétale allégée, en pain rectangulaire de 500 g. La margarine s'emploie le plus souvent en substitution du beurre, notamment en pâtisserie lors de la confection de la pâte feuilletée ou de certaines viennoiseries.

La margarine est généralement considérée comme un produit plus sain que le beurre pour la santé. De ce fait, elle se substitue souvent à lui. Pourtant, certains aspects restent discutables. Tout d'abord, la margarine est un aliment gras, au même titre que le beurre. D'un point de vue réglementaire, une margarine doit contenir au moins 80 % de matières grasses, soit presque autant que le beurre (pour rappel, 82 % minimum). Toutefois, dans le cas de nos offres, cette teneur est descendue à 60 % étant donné qu'il s'agit de margarine dite « allégée », ce qui revient finalement à être comparable à un beurre dit « allégé », dont la teneur en lipides devra être comprise entre 41 et 62 %. Donc au niveau de la valeur énergétique, les deux sont relativement similaires. La teneur en AGS est par contre 2 à 3 fois plus élevée dans le beurre. Néanmoins, il convient de vérifier la composition de votre margarine, très variable d'une marque à l'autre, car en fonction des huiles végétales utilisées, vous pourriez observer une mauvaise répartition entre les différents acides gras et puis surtout, constater la présence d'acides gras trans, plus nocifs finalement pour la santé que les acides gras saturés. On remarque également que côté cuisson, la margarine ne doit pas être trop chauffée (entre 30 et 40 °C maximum) car elle est instable à la chaleur.



Question d'un acheteur

La margarine peut-elle contenir des produits animaliers ?

Ce n'est pas exclu. La margarine est une émulsion constituée de deux phases : l'une aqueuse, l'autre grasse. La phase aqueuse est généralement composée d'eau et la phase grasse d'huiles végétales. Toutefois, certaines margarines peuvent contenir du lait ou des dérivés de produits laitiers (ex : protéines de lait). Par ailleurs, la phase grasse, qui est aujourd'hui constituée essentiellement d'huiles végétales, à long-temps été fabriquée à partir de graisses animales. D'ailleurs, lors de son invention en 1869, l'ingrédient principal était le gras de bœuf.

Suggestions du chef

Astuces/Idees

Remplacez le beurre par de la margarine végétale pour l'élaboration de vos recettes végétariennes.

Thèmes & Recettes

Festif : Feuilleté aux St-Jacques

Végétarien : Pommes sautées au romarin

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	Matières grasses	dont AGS	Sel	Industriels Marque
BRAKE	81096	540 kcal	0,5 %	< 0,5 %	60,0 %	30,0 %	1,25 g	ROYALE LACROIX Sixtelle
FRANCE FRAIS	551487	540 kcal	0,0 %	0,0 %	60,0 %	31,0 %	NC	S.A AIGREMONT Olma
PASSION FROID	170118	540 kcal	traces	traces	60,0 %	26,0 %	0,60 g	ROYAL SMILDE FOODS Bedo
TRANSGOURMET	266643	540 kcal	0,0 %	0,0 %	60,0 %	31,0 %	0,80 g	S.A AIGREMONT Olma

Comparaison des offres

	Référence	Désignation	Etat Aspect	Type de matière grasse et %	Eau	Autres ingrédients et %	Additifs Agents de texture	Industriels Marque
BRAKE	81096	Margarine de cuisine allégée	pain, rectangulaire, 14 x 7,5 x 5,5 cm	huile de palme raffinée % NC, huile de colza raffinée % NC	% NC	arôme % NC	agent conservateur, colorant, correcteur d'acidité, émulsifiant, lécithine de soja	ROYALE LACROIX Sixtelle
FRANCE FRAIS	551487	Margarine allégée	pain, rectangulaire, dimensions NC	huile de palme raffinée partiellement hydrogénée % NC, huile de colza affinée partiellement hydrogénée % NC (% total huiles : 60 %)	39 %	sucres < 0,01 %, arôme < 0,01%	acidifiant, colorant, conservateur, émulsifiant	S.A AIGREMONT Olma
PASSION FROID	170118	Margarine végétale allégée	pain, rectangulaire, 8,5 x 5,7 cm, hauteur NC	huile de palme RSPO* non hydrogénée 46 %, huile de colza non hydrogénée 12 %, huile de tournesol non hydrogénée 2 %	39,7 %	arôme beurre 0,01 %	acidifiant, colorant, conservateur, émulsifiant	ROYAL SMILDE FOODS Bedo
TRANSGOURMET	266643	Margarine allégée	pain, rectangulaire, 12,9 x 8 x 5 cm	huile de palme raffinée % NC, huile de colza raffinée % NC, huile de tournesol raffinée % NC, huile de coprah raffinée % NC	39,0 %	sucres < 0,01 %, arôme < 0,01%	acidifiant, colorant, conservateur, émulsifiant	S.A AIGREMONT Olma

* Roundtable on Sustainable Palm Oil (production responsable)

	Référence	Température de fusion : point de goutte	Mise en œuvre	Origine matières premières	Pays de transformation	DDM	Température de conservation	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	81096	39 - 41 °C	tartine, cuissons douces	UE et non UE	Belgique	6 mois	Mini 15 °C Maxi 18 °C	pain, 500 g, emballage polyéthylène haute densité, 20 x 500 g	ROYALE LACROIX Sixtelle
FRANCE FRAIS	551487	34 - 39 °C	NC	Australie, Europe, Indonésie, Malaisie, Région de la Mer noire	Belgique	4 mois	Mini NC, Maxi 10 °C	pain, 500 g, nature du papier d'emballage NC, 20 x 500 g	S.A AIGREMONT Olma
PASSION FROID	170118	35 °C	cuissons	NC	Pays-Bas	4 mois	Mini 5 °C, Maxi 15 °C	pain, 500 g, papier d'emballage aluminium, 16 x 500 g	ROYAL SMILDE FOODS Bedo
TRANSGOURMET	266643	32 - 37 °C	cuissons	Afrique de l'Ouest, Afrique du Sud, Amérique Centrale, Asie Centrale, Amérique du Sud, Asie du Sud-Est, Europe, Europe de l'Est, Océanie	Belgique	4 mois	Mini NC, Maxi 10 °C	pain, 500 g, nature du papier d'emballage NC, 20 x 500 g	S.A AIGREMONT Olma

Références

- **Le beurre** : Les différents types de beurres à la loupe
<http://agriculture.gouv.fr/infographie-le-beurre-decryptage-et-chiffres-cles>
- **L'huile d'olive**
<http://afidol.org/wp-content/uploads/2015/03/Market-Olea-23-Olives-et-huiles-d-olive-en-France.pdf>
- **Les dernières recommandation en lipides : de la théorie à l'assiette**, symposium CERIN
<https://www.cerin.org/wp-content/uploads/2017/01/symposium-dernieres-recommandations-lipides-theorie-assiette.pdf>
- **Les huiles de friture**, Les nouvelles de la boulangerie pâtisserie
<https://www.lesnouvellesdelaboulangerie.fr/les-huiles-de-fritures/>
- **Tournesol oléique**, Terre Inovia
<http://www.terresinovia.fr/tournesol/cultiver-du-tournesol/varietes/tournesol-oleique/>
- **Procédé de fabrication des huiles alimentaires** :
<http://www.guerir.org/dossiers/huiles-alimentaires/fabrication.htm>
- **La margarine**
<https://onmangequoi.lamutuellegenerale.fr/encyclopedie/les-aliments/matieres-grasses/la-margarine>

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