



Potage de potiron



Préparation déshydratée à base de potiron, en boîte ou sachet de 475 g à 1,155 kg.

Le potage au potiron est la star des soupes d'automne. Sa douceur est appréciée des petits comme des grands. De plus, il amène de la couleur dans vos menus.

TABLEAU NUTRITIONNEL

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	Fibres	Sel	Industriels Marque
COLIN RHD	1115	30 kcal	0,7 %	6,0 %	2,1 %	0,3 %	NC	0,72 g	COLIN RHD Côte Ouest
EPISAVEURS	86667	42 kcal	1,4 %	5,3 %	3,0 %	1,6 %	0,6 g	0,75 g	UNILEVER FOOD SOLUTION Knorr
FRANCE FRAIS	183353	42 kcal	1,4 %	5,3 %	3,0 %	1,6 %	0,6 g	0,75 g	UNILEVER FOOD SOLUTION Knorr
PRO A PRO	34960	33 kcal	1,1 %	5,6 %	1,6 %	0,5 %	0,7 g	0,60 g	SOMAPRO Dédicaces Culinaires
TRANSFOURMET	100190	42 kcal	1,4 %	5,3 %	3,0 %	1,6 %	0,6 g	0,75 g	UNILEVER FOOD SOLUTION Knorr

COMPARAISON DES OFFRES

Rapides et faciles à mettre en œuvre, d'un stockage simple, d'une DDM généralement assez longue et d'un coût d'achat restant relativement abordable, les potages déshydratés, même s'ils présentent de nombreux avantages, ne devraient toutefois pas être utilisés quotidiennement. En effet, d'un point de vue nutritionnel, ils sont loin de posséder l'ensemble des qualités que l'on retrouve dans les potages fait maison, ou même achetés en brique ou en bouteille. La teneur en fibres alimentaires est notamment faible et l'on constate au niveau de nos offres qu'elle ne dépasse pas 0,7 g pour 100 ml de produit reconstitué, ce qui est très bas pour un potage de légumes.

La quantité de sel peut quant à elle être élevée, sauf s'il est spécifié que le potage est sans sel ou hyposodé. Ainsi, pour une portion adulte de 250 ml servie à partir de notre sélection, cette quantité sera comprise entre 1,5 et 1,8 g, alors que la consommation journalière recommandée ne devrait pas dépasser 5 g. Par ailleurs, la composition de ces potages reste discutable, car ils peuvent parfois contenir beaucoup d'additifs ou, comme c'est le cas pour certaines de nos offres, du sucre ou encore de la graisse de palme. Quant à la quantité de légumes mise en œuvre, mieux vaut vérifier la teneur, car concernant notre sélection, cette dernière passe de 14 à 49 %.

	Dosage par litre	Mise en œuvre	Présentation Calibre Conditionnement
COLIN RHD	90 g	délayer la préparation dans un peu d'eau froide, verser dans le reste d'eau bouillante, cuire à petits bouillons 5 à 6 min	sachet, non refermable 1,130 kg
EPISAVEURS	110 g	délayer la préparation dans la quantité d'eau bouillante nécessaire, remuer au fouet, laisser mijoter	boite refermable, 1,155 kg
FRANCE FRAIS	110 g	délayer la préparation dans la quantité d'eau bouillante nécessaire, remuer au fouet, laisser mijoter	boite refermable, 1,155 kg
PRO A PRO	95 g	délayer la préparation dans la quantité d'eau bouillante nécessaire, remuer au fouet, mijoter 5 minutes	boite refermable, 0,475 kg
TRANSGOURMET	110 g	délayer la préparation dans la quantité d'eau bouillante nécessaire, remuer au fouet, laisser mijoter	boite refermable, 1,155 kg

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans le tableau des fréquences recommandées pour les personnes âgées en institution, seuls les potages contenant plus de 40 % de légumes devraient être comptabilisés dans la catégorie des entrées de légumes cuits. Ainsi, les deux offres de potages de notre sélection dont les teneurs respectives en potiron sont de 14 % et de 34,2 %, ne devraient pas être incluses dedans.

Suggestions du chef

Astuces/Idees

Pour apporter de la diversité à vos convives, pensez de potage au potiron pour réaliser des bouchées à manger à la main.

Thèmes & Recettes

Halloween :
Soupe des sorcières
Les couleurs :
Douceur orangée

Mise en oeuvre

Pour assurer à ces potages une saveur et une texture optimales, mieux vaut se référer aux conseils de préparations préconisés par les industriels, notamment en ce qui concerne les dosages. Les quantités nécessaires par litre d'eau vont en effet de 90 à 110 g. Vous pourrez ainsi réaliser :

Poids	Litres de soupe obtenus	Portion de 250 g
475 g	5 litres	20 portions
1,155 kg	10,5 litres	42 portions
1,13 kg	12,5 litres	50 portions

	Dénomination	potiron	Autres ingrédients et %	Additif et agents de texture	Industriels Marque
COLIN RHD	Préparation déshydratée pour velouté de potiron	14 %	farine de blé % NC, lactosérum en poudre % NC, amidon de maïs % NC, sirop de glucose de maïs % NC, sucre % NC, pomme de terre % NC, huile de tournesol % NC, arôme naturel % NC	acidifiant, antioxydant, colorant, conservateur, émulsifiant, stabilisant	COLIN RHD Côte Ouest
EPISAVEURS	crème de potiron déshydratée potage supérieur	49 %	graisse de palme % NC, amidon de pomme de terre % NC, pomme de terre 7,7 %, arôme % NC, huile de maïs % NC, sucre % NC, lactose % NC, oignon grillé 1,9 %, protéine de lait % NC, poivre % NC, noix de muscade % NC	extrait de levure, maltodextrine	UNILEVER FOOD SOLUTION Knorr
FRANCE FRAIS	crème de potiron déshydratée potage supérieur	49 %	graisse de palme % NC, amidon de pomme de terre % NC, pomme de terre 7,7 %, arôme % NC, huile de maïs % NC, sucre % NC, lactose % NC, oignon grillé 1,9 %, protéine de lait % NC, poivre % NC, noix de muscade % NC	extrait de levure, maltodextrine	UNILEVER FOOD SOLUTION Knorr
PRO A PRO	préparation déshydratée et aromatisée pour velouté de potiron	34,2 %	pomme de terre % NC, amidon modifié de pomme de terre % NC, sucre % NC, huiles de tournesol et de colza % NC, arôme naturel % NC, crème en poudre % NC, sirop de glucose % NC, amidon modifié de maïs % NC, arôme % NC, poivre blanc % NC	extrait de levure, colorant, maltodextrine	SOMAPRO Dédicaces Culinaires
TRANSGOURMET	crème de potiron déshydratée potage supérieur	49 %	graisse de palme % NC, amidon de pomme de terre % NC, pomme de terre 7,7 %, arôme % NC, huile de maïs % NC, sucre % NC, lactose % NC, oignon grillé 1,9 %, protéine de lait % NC, poivre % NC, noix de muscade % NC	extrait de levure, maltodextrine	UNILEVER FOOD SOLUTION Knorr