

Tarte aux poireaux

*Tarte aux poireaux, en bande, sans entame, surgelée, 1 kg.
La tarte aux poireaux est généralement servie chaude ou tiède.
Elle peut être accompagnée d'une salade verte agrémentée de lardons grillés.*

Le poireau peut entrer dans de nombreuses préparations, notamment dans la composition de tartes, connues également sous le nom de « flamiche » ou « quiche ». Cette présentation permet souvent de faire consommer à la jeune génération ce légume qui n'est pas toujours des plus apprécié. Les poireaux n'étant présents dans le produit fini qu'à hauteur de 19,3 à 27,7 %, précisons toutefois que nos tartes ne s'apparentent pas à un légume cuit d'entrée ou à une garniture de légumes, mais qu'elles font partie des préparations pâtisseries salées. Côté répartition, les quantités de pâte brisée (28 à 32 %) et de garniture (68 à 72 %) sont assez homogènes. Par contre, la composition de l'appareil au sein des différentes offres est relativement variable, en ce qui concerne la quantité d'œufs (6,5 à 14 %) ou les types de produits laitiers utilisés (présence ou non de crème, de fromage blanc...). Cela peut en partie expliquer les écarts constatés au niveau des teneurs en lipides (5,8 à 12 %) et en AGS¹ (1,1 à 6,7 %). Les AGS, lorsqu'ils sont consommés en excès, peuvent favoriser l'apparition de maladies cardio-vasculaires, il peut donc être judicieux de privilégier les offres qui en contiennent le moins.

¹ Acides Gras Saturés



Question d'un acheteur

Quels grammages faut-il prévoir lorsque l'on sert de la tarte aux poireaux en entrée ?

Pour les maternelles, les élémentaires, les personnes âgées en institution (déjeuner ou dîner) et les repas livrés à domicile, la portion recommandée doit être d'environ 70 g. Concernant les adolescents et les adultes, comptez 90 g. Ainsi, vous pourrez réaliser 14 portions de 70 g ou 11 de 90 g à partir de l'ensemble des offres de notre sélection. Notons que la fréquence de présentation de ces dernières n'est pas limitée lorsqu'elles sont proposées en entrées, puisque leur teneur en matières grasses est inférieure à 15 %.

Suggestions du chef

Astuces/Idees

Pour une présentation plus festive, parsemez-la avec des cubes de roquefort et des cerneaux de noix concassés.

Thèmes & Recettes

La Picardie : Flamiche

Le goût : Tarte aux poireaux et hareng fumé

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	dont AGS	Fibres	Sel	Rapport P/L	Industriels Marque
BRAKE	38765	157 kcal	6,0 %	19,6 %	5,1 %	5,8 %	2,6 %	1,5 g	1,44 g	1,03	BRAKE Brake Euro
DAVIGEL	12263282	203 kcal	5,5 %	19,0 %	3,6 %	11,4 %	5,2 %	1,4 g	0,16 g	0,48	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	111438	200 kcal	3,9 %	20,1 %	2,6 %	11,6 %	6,7 %	1,4 g	NC	0,34	MARIE SURGELES SAS Marie Restauration
KRILL	357061	168 kcal	5,6 %	21,1 %	3,7 %	6,6 %	1,1 %	NC	0,72 g	0,84	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	39475	192 kcal	4,8 %	20,0 %	0,9 %	10,0 %	3,0 %	1,6 g	0,92 g	0,48	PASSION FROID Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	935949	210 kcal	4,1 %	23,0 %	2,2 %	11,0 %	6,1 %	1,1 g	0,70 g	0,37	RELAIS D'OR MIKO Relais d'Or Sélection
TRANSGOURMET	300336	180 kcal	4,2 %	19,0 %	3,1 %	12,0 %	6,7 %	1,3 g	0,70 g	0,35	TRANSGOURMET Transgourmet Economy

Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Répartition et %	Type de légume et %	Ingrédients principaux et %	Autres ingrédients et %	Industriels Marque
BRAKE	38765	en bande, sans entame, pré-cuite, L 320 x la 120 x H 25 mm	garniture 71,5 %, pâte Brisée 28,5 %	poireau 23,9 %	poudre de lait écrémé 7 %, fromage frais 4,4 %, farine de blé 14,5 %, œuf frais 9,2 %, margarine 5,3 %	fromage liquide 0,3 %, amidon de riz 2,5 %, amidon modifié de maïs 0,2 %, féculé de pomme de terre 1,9 %, crème de riz 0,6 %, huile de tournesol 0,2 %, dextrose de blé 0,1 %	BRAKE Brake Euro
DAVIGEL	12263282	en bande, sans entame, cuite, L 330 x la 130 x H NC mm	garniture 69 %, pâte Brisée 31 %	poireau 22 %	poudre de lait écrémé % NC, crème fraîche % NC, farine de blé % NC, œuf frais entier 14 %, margarine % NC	emmental % NC, protéines de lait % NC, amidon transformé de maïs % NC, huile de colza % NC, sucre % NC, dextrose % NC	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	111438	en bande, sans entame, cuite, L 334 x la 125 x H 25 mm	garniture 72 %, pâte Brisée 28 %	poireau 35 %	crème fraîche % NC, farine de blé % NC, œuf frais % NC, margarine % NC	fromage blanc % NC, amidon de riz % NC, féculé de pomme de terre % NC, farine de riz % NC, dextrose de blé % NC	MARIE SURGELES SAS Marie Restauration
KRILL	357061	en bande, sans entame, cuite, dimensions NC	garniture 70 %, pâte Brisée 30 %	poireau 19,9 %	lait écrémé reconstitué % NC, farine de blé % NC, œuf % NC, margarine % NC	fromage blanc % NC, amidon de blé % NC, amidon transformé de maïs % NC, dextrose % NC	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	39475	en bande, sans entame, pré-cuite, L 350 x la 120 x H 33 mm	garniture 68 %, pâte Brisée 32 %	poireau 27,7 %	crème fraîche 9,7 %, farine de blé 17,2 %, œuf 10,8 %, huile de colza 4,6 %	emmental 2,5 %, amidon de riz 2,7 %, farine de riz 0,7 %, féculé de pomme de terre 2,4 %, amidon de blé < 0,4 %	PASSION FROID Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	935949	en bande, sans entame, cuite, L 334 x la 125 x H 25 mm	garniture 70 %, pâte Brisée 30 %	poireau 19,3 %	crème fraîche % NC, farine de blé % NC, œuf entier % NC, margarine % NC	préparation fromagère % NC, amidon transformé de maïs % NC, féculé de pomme de terre % NC, dextrose % NC	RELAIS D'OR MIKO Relais d'Or Sélection
TRANSGOURMET	300336	en bande, sans entame, cuite, L 334 x la 125 x H 25 mm	garniture 70 %, pâte Brisée 30 %	poireau 23 %	crème fraîche 6,7 %, fromage blanc 5,3 %, farine de blé 19 %, œuf entier frais 6,5 %, margarine 7 %	lactose et protéines de lait 2,5 %, préparation fromagère 1,7 %, féculé de pomme de terre 0,6 %, huile de colza % NC, dextrose de blé 0,5 %	TRANSGOURMET Transgourmet Economy

	Référence	Arôme, Aromate, Additif	Allergènes majeurs	Mise en œuvre	Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	38765	extrait de poivre 0,07 %, extrait de muscade 0,04 %, acidifiant, colorant, émulsifiant	gluten, lait, œuf	sans décongélation, retirer du moule, placer sur grille, four à air pulsé 180 °C, 30 min	France	18 mois	surgelé, IQF, 1 kg, moule aluminium, sachet plastique non individuel, 8 x 1 kg	BRAKE Brake Euro
DAVIGEL	12263282	arôme % NC, agent de fermentation désactivé, correcteur d'acidité, émulsifiant, poudre à lever	gluten, lait, œuf	sans décongélation, four ventilé 160 °C, 27 à 30 min	France	18 mois	surgelé, IQF, 1 kg, moule aluminium, sachet plastique individuel, 8 x 1 kg	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	111438	arôme naturel % NC, correcteur d'acidité, émulsifiant	gluten, lait, œuf	sans décongélation, four à air pulsé 200 °C 30 min, ou avec décongélation, four à air pulsé 200 °C 18 min	France	18 mois	surgelé, 1 kg, présentation NC, 8 x 1 kg	MARIE SURGELES SAS Marie Restauration
KRILL	357061	arôme naturel de poivre % NC, muscade % NC, émulsifiant, fibres végétales, poudre à lever, agent de traitement de la farine	gluten, lait, œuf	sans décongélation, four à air pulsé 180 °C 25 à 30 min	France	18 mois	surgelé, 1 kg, présentation NC, 8 x 1 kg	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	39475	poivre blanc 0,01 %, muscade 0,01 %, acidifiant, émulsifiant, poudre à lever	gluten, lait, œuf	sans décongélation, four mixte 175/185 °C, ou four 125 °C 45 min	France	18 mois	surgelé, 1 kg, présentation NC, 8 x 1 kg	PASSION FROID Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	935949	arômes % NC, colorant, correcteur d'acidité, épaississant	gluten, lait, œuf	sans décongélation, four à air pulsé 200 °C, 30 min, avec décongélation, four à air pulsé 200 °C, 18 min	France	18 mois	surgelé, 1 kg, présentation NC, 8 x 1 kg	RELAIS D'OR MIKO Relais d'Or Sélection
TRANSGOURMET	300336	extrait d'épices 0,08 %, arômes 0,04 %, correcteur d'acidité, émulsifiant	gluten, lait, œuf	sans décongélation, four à air pulsé 200 °C	France	18 mois	surgelé, 1 kg, sans moule aluminium, sans sachet plastique individuel, 8 x 1 kg	TRANSGOURMET Transgourmet Economy

Les tartes aux poireaux peuvent aussi être servies en tant que plat principal. Dans ce cas, prévoyez des portions de 100 g pour les maternelles, 150 g pour les élémentaires, les personnes âgées en institution (déjeuner ou dîner) et les repas livrés à domicile. Pour les

adolescents et les adultes, comptez 200 g. Attention toutefois, ces préparations possédant un rapport P/L (Protéines/Lipides) inférieur à 1 (hormis pour une offre), et contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique, la fréquence de pré-

sentation en sera doublement limitée. Notons que la forme rectangulaire, ainsi que l'absence d'entame, permettent de réaliser des portions équivalentes, ce qui évite ainsi à certains consommateurs de se retrouver avec une portion constituée principalement de pâte Brisée.