

PRESTAREST

ACTUALITÉ, AGENDA, INNOVATION, DÉCRYPTAGE, ÉTAT DES LIEUX ...
RETROUVEZ TOUT L'ACTUALITÉ DE LA RESTAURATION COLLECTIVE

#QuoiDeNeuf ?

CORONAVIRUS (COVID-19)
La sécurité alimentaire reste
une priorité pour Prestarest

#Rencontre

Sylvie Treilet
Directrice de la restauration,
CE INA

#Tendance


Autogérée ou concédée,
mais de quoi s'agit-il vraiment ?

#Dossier

BILAN DES NÉGOCIATIONS ANNUELLES

Les équipes de Prestarest ont mené leurs négociations auprès des fournisseurs sélectionnés avec exigence pour la qualité de leurs produits ainsi que leurs services associés. À quelles évolutions doit-on s'attendre par famille de produits ? Bilan et décryptage.

prestarest

 [linkedin.com/company/groupe-imestia](https://www.linkedin.com/company/groupe-imestia)

www.groupe-imestia.fr

10 rue James Watt Bât D

93200 Saint-Denis

01 53 56 67 67



CORONAVIRUS (COVID-19) LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE RESTE UNE PRIORITÉ POUR PRESTAREST

Prestarest suit attentivement les directives et recommandations officielles émanant des autorités de santé. Les règles déjà en vigueur en matière de sécurité et d'hygiène sont renforcées afin de réduire le risque de propagation. Un plan de continuité des services de Prestarest est assuré afin de garantir le maintien de l'ensemble de ses prestations, en lien avec ses fournisseurs.

Agenda

LE 27 MAI 2020

Restau'Co

PARIS, PORTE DE VERSAILLES

Retrouvez les équipes de Prestarest au salon de référence des professionnels de la restauration collective sur le stand D7 - C8

Sous réserve de maintien du salon par les autorités



CIRCUIT COURT, CIRCUIT DE PROXIMITÉ

Le circuit court est qualifié comme étant un circuit de distribution dans lequel intervient au maximum un intermédiaire entre le producteur et le consommateur.

Il s'agit d'un mode de commercialisation qui s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte, à la condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire entre l'exploitant et le consommateur.

Le circuit de proximité, quant à lui, est déterminé par la distance géographique entre son lieu de production et son lieu de consommation. La distance varie en fonction du type de production concernée (produits agricoles comme par exemple les fruits, les légumes, etc..., ou produits nécessitant une transformation).

ÎLE-DE-FRANCE, HAUT-DE-FRANCE, AQUITAINE DE NOUVELLES MERCURIALES RÉGIONALES

Suite au lancement et au succès des mercuriales régionales Rhône-Alpes et Est, nous avons décidé de lancer 3 nouvelles mercuriales régionales dédiées à chaque région suivante : Île-de-France, Haut-de-France et Aquitaine.

Chaque client de ces régions pourra à présent commander des spécialités propres, des viandes nées, élevées et abattues dans ces régions, des produits élaborés à partir de matières premières issues également du même terroir.

Par exemple, un client situé à Bayonne ou périphérie pourra commander du Jambon de Bayonne IGP. Un client situé dans les Hauts-de-France pourra commander du véritable Maroilles AOP. Bonne dégustation !



#EnRégion



PRESTAREST n°14 # Mars / Avril 2020

Comité de rédaction : Alexandra Bansou, Oscar Caro, Géraldine Le Digol, Nawal Nil, Yannick Peltier, Annabelle Ripoll, Xavier Toulgoat, Maëlis Thierry, Emmanuelle Viscuso. **Crédits photos :** Istock, Groupe Imestia. **PRESTAREST** est une publication du Groupe Imestia

ISSN : 2609-4509

#ChiffresClés

Un restaurant collectif de 500 convives gaspille l'équivalent de 1000 tonnes de nourriture par an, soit 22 000 repas pour un coût de 33 000€ par an.

Source : france bleu octobre 2019

10 millions

En France, les pertes et gaspillages alimentaires représentent 10 millions de tonnes de produits par an, soit une valeur commerciale estimée à 16 milliards d'euros.

Source : Ministère de la Transition écologique et solidaire janvier 2020

LOI EGALIM ORDONNANCE DU 21 OCTOBRE 2019



L'ordonnance est prise en application de la loi du 30 octobre 2018, dite loi EGALim. Elle étend désormais à l'ensemble des opérateurs de la restauration collective :

- Une démarche de lutte contre le gaspillage alimentaire qui doit intervenir après la réalisation d'un diagnostic préalable, incluant l'approvisionnement durable en denrées alimentaires. Cette mesure entre en vigueur dans un délai d'un an à compter de la publication de l'ordonnance.
- L'interdiction, qui s'applique déjà aux distributeurs du secteur alimentaire, de rendre les invendus alimentaires encore consommables impropres à la consommation. Le non-respect de cette interdiction est puni d'une amende de 3 750 euros qui peut être assortie de la peine complémentaire d'affichage ou de diffusion par voie de presse.
- L'obligation aux opérateurs de la restauration collective, préparant plus de 3 000 repas par jour et ceux de l'industrie agroalimentaire réalisant un chiffre d'affaires annuel supérieur à 50 millions d'euros, de proposer une convention aux associations habilitées d'aide alimentaire pour le don de denrées consommables et non vendues.

#ProduitDuMois



Découvrez la nouvelle gamme de bouillons bio Knorr, composée d'ingrédients rigoureusement sélectionnés pour encore plus de saveurs : Knorr Professional, un goût unique avec des ingrédients simples et issus de l'agriculture biologique.

Dans sa démarche de qualité, Unilever Food Solution s'engage à utiliser uniquement des ingrédients naturels, certifiés bio, sans exhausteur de goût, sans glutamate, sans gluten et sans lactose pour répondre aux exigences du cahier des charges biologique. La gamme est constituée de trois bouillons bio: Les bouillons de Légumes, de Volaille et avec de la viande de Bœuf, dans un format de 1kg pour un rendement de 50L. Disponibles chez vos distributeurs ! »

BILAN DES NÉGOCIATIONS ANNUELLES

Les équipes de Prestarest ont mené leurs négociations auprès des fournisseurs sélectionnés avec exigence pour la qualité de leurs produits ainsi que leurs services associés. À quelles évolutions doit-on s'attendre par famille de produits ? Bilan et décryptage.

LA POMME DE TERRE RETROUVE UN PEU LA FRITE

Moins bonne qu'il y a deux ans, mais nettement meilleure que celle de l'année dernière, la récolte de pommes de terre attendue s'annonce plutôt correcte. On observe ainsi cette année une baisse des prix sur les frites et pommes de terre sur l'offre en 4e et 5e gamme. Néanmoins, ils augmentent sur l'offre surgelée. Les stocks de début de campagne se sont trouvés au plus bas plus tôt qu'à l'accoutumée et contraignant les industries à acheter sur un marché particulièrement haut.

LES FRUITS ET LÉGUMES MARQUÉS PAR DE FORTS ÉPISODES DE SÉCHERESSE

Les températures se sont envolées l'été dernier impactant ainsi certaines cultures. En Espagne, la tempête Gloria a détruit de nombreuses récoltes laissant s'envoler les prix de

plusieurs familles de produits comme les aubergines, les concombres ou encore les poivrons. On observe également une hausse du prix de l'ail dû à une baisse de 25 à 30% des plantations et d'une forte spéculation en Chine. Il en est de même pour la tomate dont la production est en baisse dans différents pays comme l'Espagne ou l'Italie. Cette hausse n'est pas près de s'arrêter avec l'apparition du virus « Tomato brown rugose fruit virus » qui pourrait très prochainement atteindre le marché français.

Les salades de fruits et autres produits en conserve augmentent eux à cause de la hausse des coûts sur des postes tels que l'énergie, l'emballage, le boîtage ou encore les transports.

Du côté des baisses de prix, la courgette bénéficie cette année d'une excellente campagne espagnole. L'oignon lui aussi baisse, tout comme les produits à base de pommes.

#Recap



FRUITS ET LÉGUMES



Sauf pour pommes, oignons et courgettes qui baissent



VIANDE



VOLAILLES



CANARD



BEURRE



LAIT



SUCRE



BLÉ TENDRE BLÉ DUR



BŒUF, VEAU, AGNEAU, PORC OU VOLAILLE ... DES PRODUCTIONS EN BAISSSE, DES COURS EN HAUSSE

La viande de bœuf hachée ainsi que le bourguignon augmentent. La baisse du cheptel en Europe alors que la demande reste croissante, explique ces fluctuations. Pour le veau, une baisse des naissances entraîne un manque de disponibilité et donc une hausse des cours. Même constat pour les prix de la viande d'agneau qui souffre d'une baisse de production notamment en Nouvelle Zélande. Le porc reste frappé par une forte tension engendrée par le dernier épisode de peste porcine en Chine. Pour limiter les hausses de prix, Prestarest a décidé, cette année, que les négociations de charcuterie auraient lieu tous les semestres.

Pour la volaille, l'augmentation du prix du porc a reporté la demande sur le poulet. Celle-ci est aujourd'hui plus importante que l'offre. Pour la dinde, les éleveurs ont subi de nombreuses pertes suite aux fortes chaleurs de l'été 2019 et l'impact sur les prix est conséquent. Seul le canard est en baisse.

DES COURS FLUCTANTS EN BOF

Le prix du beurre est, cette année, en baisse. Enfin stable, le marché du beurre atteint des niveaux de prix proches de la moyenne des 10 dernières années. L'œuf baisse également, mais mieux vaut prendre des précautions et anticiper une situation sanitaire européenne actuellement un peu floue (cas de salmonelles détectées en France).

Le lait lui en revanche est en hausse. En effet, le prix moyen réel payé à l'éleveur a augmenté de 3,8% par rapport à l'année dernière et la collecte reste toujours inférieure à la moyenne des années précédentes.

LA FIN DES QUOTAS SUCRIERS FAIT GRIMPER LES COURS

L'abolition des quotas sucriers au 1^{er} octobre 2017 a déclenché une chute brutale des prix provoquant l'inondation du marché par surproduction. Cette année, les cours s'inversent radicalement suivant une tendance haussière. La hausse sur le marché du sucre est comprise entre 20 et 35%.

#Info

Pour rester au plus proche du marché, les négociations auront lieu désormais tous les semestres.



Une situation mitigée pour les produits de la mer

Si une hausse globale est observée pour le poisson blanc due à une augmentation de la demande et un faible rendement au niveau de la pêche, le saumon lui baisse. Le thon et les calamars restent stables.

OPÉRATION ANTI GASPI !

Véritable chef d'orchestre du restaurant de l'INA à Bry-sur-Marne, Sylvie Treillet rivalise d'imagination pour instaurer une démarche écoresponsable de gestion et de valorisation des déchets. Femme d'action, elle a réussi le pari de mobiliser et d'impliquer l'ensemble de ses équipes et de ses clients. Rencontre avec une professionnelle engagée et une citoyenne responsable.



SYLVIE TREILLET

DIRECTRICE DE LA RESTAURATION, CE INA

« Aujourd'hui, pour préserver l'environnement, nous devons tout faire pour agir chacun à notre niveau. Au sein du restaurant que je dirige, depuis plus de deux ans maintenant, nous réfléchissons quotidiennement à comment améliorer nos process, à quoi mettre en œuvre pour limiter nos déchets, à comment sensibiliser nos équipes et nos convives ... Le travail est énorme mais les résultats, aujourd'hui visibles, sont extrêmement motivants ». Pour Sylvie Treillet, l'engagement est total.

DES ACTIONS CONCRÈTES POUR VALORISER LES DÉCHETS

« Pour l'élaboration de nos menus, nous consommons majoritairement des produits frais. Les déchets verts sont inéluctablement importants. Pour pallier à ce constat, nous avons, en 2019, inauguré un composteur à bio déchets qui permet de valoriser l'ensemble de ces déchets. Le compost produit alimente à la fois les jardins des salariés de l'INA qui en font la demande, mais aussi des jardins collaboratifs et associatifs des environs. » explique Sylvie Treillet. « De la même manière, nous valorisons par exemple le marc de café. »



10 tonnes

de déchets bio ont été valorisés en 2019, première année d'utilisation du composteur.

LE TRI SÉLECTIF EN CUISINE, COMME EN SALLE

« Dans l'ensemble des zones de production, nous avons installé des bacs de tri sélectif pour tout ce qui est cartonnage, bio déchets, verre, plastique. Nous avons adapté notre organisation interne et formé nos équipes pour qu'ils adoptent les bons gestes et s'impliquent dans ce projet. En salle, on invite également nos convives à trier le contenu de leur plateau en fin de repas ». Le tri est donc opérationnel dans le site de restauration de l'INA. Le système de collecte des déchets l'est aussi et est réalisée principalement par des entreprises spécialisées.

UNE PRODUCTION EN FLUX TENDU POUR LIMITER LE GASPILLAGE

La surconsommation est à présent l'ennemi de Sylvie Treillet. Très attentive à la limitation du gaspillage, elle a veillé à ce que les systèmes de production et les menus proposés soient adaptés au plus juste aux besoins. « Cette nouvelle organisation demande une implication du personnel plus grande. Nous observons en permanence les historiques de vente, nous produisons au fur et à mesure du service ... bref, nous avons tous appris à être beaucoup plus réactifs ! »

UNE COMMUNICATION POSITIVE POUR VALORISER LES ÉQUIPES, LA DÉMARCHE ET IMPLIQUER LES CONVIVES

Pour fédérer autour d'un projet ambitieux, la règle est de communiquer sans compter ! Détailler les objectifs, expliquer la nouvelle organisation, présenter les résultats ... Sylvie Treillet a piloté la diffusion de l'information auprès de son équipe afin que chacun se sente impliqué. « Dans le restaurant, nous avons mis en place de l'affichage pour sensibiliser les convives aux gestes du tri. Aujourd'hui, ce qui est agréable c'est que

tout le monde joue le jeu. Nous avons également réalisé des reportages vidéo sur les coulisses de la cuisine pour montrer à quel point notre équipe est motivée et investit pour donner le meilleur ! Et je dois dire que les retours sont très bons. Notre public est demandeur. Cela me pousse à aller encore plus loin ! »

« La recherche de produits de qualités, cuisinés sur place est la première étape de sensibilisation des équipes et des convives en matière d'écoresponsabilité. »



PRÉSENTATION DES FRUITS ATTRACTIVE POUR UN MEILLEUR RESPECT DES PRODUITS BRUTS



AUTOGÉRÉE OU CONCÉDÉE, MAIS DE QUOI S'AGIT-IL VRAIMENT ?

Saviez-vous qu'il existe plusieurs types de gestion en restauration collective ? Autogérée ou concédée, quels sont les grands principes de fonctionnement ? La Lettre Prestarest éclaire le sujet et vous livre les grandes tendances à venir.



L'activité de restauration collective comprend la fourniture et la préparation de repas et de boissons. Elle regroupe les restaurants d'entreprise et d'administration, ceux du secteur de la santé et du social, les scolaires et universitaires ou encore les restaurants d'autres collectivités comme les centres pénitenciers ou les casernes militaires. Cette activité concerne également les cuisines centrales de préparation de repas destinés à un ensemble dit « satellites » de restaurants ou de consommateurs dispersés.

AUTOGÉRÉE OU CONCÉDÉE ? QUELLES DIFFÉRENCES

Deux modes de gestion régissent la restauration collective. Tout d'abord, celle appelée directe ou autogestion qui confie l'organisation et l'élaboration des repas à une équipe interne à l'établissement. Ainsi, la collectivité, l'entreprise ou le CSE (comité social et économique) pilote et organise directement les activités de restauration avec ses propres moyens et son personnel attitré. Une assistance technique est possible. Elle s'apparente à de la gestion en régie avec un prestataire auquel est confié des missions définies (achats de matières premières, encadrement, production ou distribution). En 2018, dans les entreprises, ce mode de gestion

était privilégié à 22% contre, par exemple, 59% dans le scolaire ou 68% dans la santé.

Une gestion concédée ou déléguée est également possible. Il s'agit alors de déléguer tout ou partie de l'organisation et de l'élaboration des repas à une entreprise prestataire, c'est-à-dire une société de restauration (SRC). Avec ce mode de gestion, la collectivité ou l'entreprise confie à un partenaire la gestion et l'organisation de la restauration.

DES TENDANCES QUI ÉVOLUENT

A l'heure actuellement, la restauration collective reste majoritairement en gestion directe avec plus de 70% des repas préparés. Néanmoins, la réalité est toutefois différente en fonction des secteurs d'activité.

QUELS CRITÈRES DE CHOIX ?

Qu'ils soient économiques ou sociaux, les critères de choix sont multiples. Entre les deux modes de gestion, les responsabilités diffèrent pour le donneur d'ordre et les contraintes varient en fonction du statut de l'établissement, public ou privé.



3 milliards

C'est le nombre de repas servis en restauration collective chaque année en France

#Culture

UN PEU D'HISTOIRE

Le concept de restauration collective apparaît à la fin du 19^e siècle à l'initiative des religieux qui organisent des réfectoires au sein des collèges à l'image de ceux existant dans les monastères.




















La première cantine d'entreprise a été créée en 1866 pour la Banque de France. 30 ans plus tard, le Crédit Lyonnais inaugure son restaurant d'entreprise qui sert alors, 600 repas par jour.

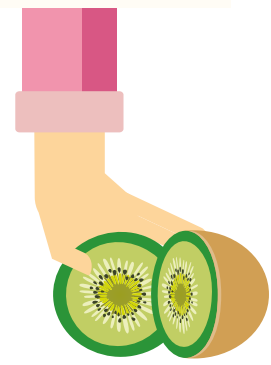


DEMANDEZ LE MENU !

PRESTAREST VOUS GARANTIT LE RESPECT DE VOTRE BUDGET EN PRIVILÉGIANT DES PRODUITS DE SAISON ET DES MENUS VARIÉS

<p>LUNDI 2 2,15 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Courgettes - Menthe Émincé de porc aux oignons Riz basmati Yaourt végétal au soja Pomme cuite 	<p>MARDI 3 2,45 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Salade d'endives jambon emmental Foie de veau au Xeres Pomme boulangères Coulommiers Tarte citron maison 	<p>MERCREDI 4 1,62 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Boulgour à l'indienne Wrapp chaud au chèvre Salade mélangée Mousse choco maison Corbeille de fruits 	<p>JEUDI 5 4,10 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Oeuf frit et poivrons Dos de cabillaud muscadet Tagliatelles Croûton à l'huile Paris Brest 	<p>VENREDI 6 2,74 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Mich norgévienne Moussaka de boeuf Haricots plats tomates Crème brûlée Corbeille de fruits
<p>LUNDI 9 2,26 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Verrine cannaise Croque madame campagne Haricots beurre Yaourt bio Poires cuites chocolat 	<p>MARDI 10 2,27 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Brick de légumes Suprême de poulet au vinaigre Pommes noisettes Comté Génoise 	<p>MERCREDI 11 2,80 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Terrine provençale Flammekueche végétale Quinoa Semoule fleur d'oranger Corbeille de fruits 	<p>JEUDI 12 3,61 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Salade de pois chiches Hampe bordelaise Tortis Chèvre mélangé Mille feuilles surgelés 	<p>VENREDI 13 3,46 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Artichauts vinaigrette Truite aux amandes Fenouil à la provençale Yaourt nature Corbeille de fruits
<p>LUNDI 16 3,17 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Planche charcutière italienne Pizza fromage Salade mélangée Yaourt nature Corbeille de fruits 	<p>MARDI 17 2,82 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Assiette de crudité Navarin printanier Printanière de légumes Morbier Cake chocolat 	<p>MERCREDI 18 2,79 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Guacamole pétales de maïs Jambon roti Haricots blancs Yaourt arôme fruits Corbeille de fruits 	<p>JEUDI 19 2,47 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Oeuf mayo sauce verte Filet de daurade coulis tomate Riz créole Mousse café Corbeille de fruits 	<p>VENREDI 20 3,42 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Wrap jambon sec Poulet fermier Haricots verts Bleu Éclair au choix
<p>LUNDI 23 3,30 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Céleri rémoulade surimi Roti de veau au jus Purée grand-mère Yaourt bio Tartelette fraise 	<p>MARDI 24 1,93 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Oeuf cocktail Quiche poireaux Salade verte Crème caramel Corbeille de fruits 	<p>MERCREDI 25 1,88 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Cromesquis fromage Paupiettes de lapin Petit pois Coulommiers Compote d'ananas 	<p>JEUDI 26 3,56 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Rillettes de thon Parmentier joue boeuf Salade verte Fromage frais Feuilleté aux pommes 	<p>VENREDI 27 1,95 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Carotte marocaine Brochette de poisson pané Blé Yaourt probiotique nature Corbeille de fruits

<p>LUNDI 30 1,92 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Terrine de volaille  Boulettes de boeuf mexicaines Haricots rouges Yaourt bio  Corbeille de fruits 	<p>MARDI 31 2,71 €</p> <ul style="list-style-type: none">  Coleslaw Hot dog party Potatoes Cheddar Apple and cream pie 	<p>MERCREDI 1^{er} 2,86 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Concombre à la grecque Pané fromager  Épinards Fromage blanc  Salade de fruits exotiques 	<p>JEUDI 2 3,42 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Olives et baby maïs Épaule d'agneau Couscous Brie  Corbeille de fruits 	<p> VENDREDI 3 3,09 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Salade oeuf poché Maquereau vin blanc  Duo carotte et fenouil Riz au lait caramel beurre salé  Corbeille de fruits
<p>LUNDI 6 2,47 €</p> <ul style="list-style-type: none">  Salade de tomates basilic Oeufs brouillés  Courgettes sautées Edam Poire pochée vanille 	<p>MARDI 7 3,85 €</p> <ul style="list-style-type: none">  Soupe de cresson  Sauté de veau à l'italienne Tagliatelles  Tiramisu  Corbeille de fruits 	<p>MERCREDI 8 2,38 €</p> <ul style="list-style-type: none">  Asperges vertes Rognons sauce moutarde Carottes vichy Flan vanille 	<p>JEUDI 9 2,33 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Champignons grecs Mich fruits de mer  Brocolis vapeur Yaourt aux fruits  Corbeille de fruits 	<p> VENDREDI 10 2,34 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Cervelas vinaigrette Travers de porc  Pommes de terre robe des champs Crème café  Coupe de saison



CORBEILLE DE FRUITS : pomme, banane, poire, kiwi, ananas, mangue, orange, clémentine, litchi



produits de saison



plat végétarien



snacking



cuisine du monde

#EnCeMoment

L'ASPERGE, BELLE DES CHAMPS, BELLE DU PRINTEMPS

Banche, violette ou encore verte, l'asperge se savoure uniquement au printemps. Nécessitant que très peu d'artifice, elle est simplement délicieuse. Annonceur des beaux jours, elle déborde aussi de bienfaits.

Peu calorique, certain la surnomme le « balai à intestin » car elle contient des fibres douces, en particulier de l'inuline, très efficace pour stimuler et réguler le transit intestinal sans le précipiter. Mais sa particularité nutritionnelle est sa richesse en folates ou vitamine B9, très importante notamment au premier trimestre de la grossesse. Elle figure même parmi les aliments les plus riches en vitamine B9 après le foie de bœuf et certaines légumineuses. Hors saison, sachez que la teneur en vitamines B9 des asperges en conserve est similaire à celles des asperges fraîches après cuisson. Source de vitamine C, elle concourt à la préservation du système immunitaire, aide à réduire la fatigue et facilite l'absorption du fer.

Cuite à l'eau ou à la vapeur, elle se déguste simplement avec un panaché de vinaigrette ou se cuisine en gratin ou en velouté. Longtemps considérée comme un produit de luxe, elle est aujourd'hui beaucoup plus abordable.

#OuiChef



Mousseline d'asperges vertes

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 1 botte d'asperges vertes fraîches
- 30 ml de Mayonnaise
- 12 cl de lait de coco
- 6g de gingembre
- 12 ml de miel liquide
- 2 citrons combawa
- Tabasco rouge
- 30g de radis noirs
- 180g de mesclun
- 30 ml d'huile d'olive
- Salade batavia
- Poireaux
- Tomates
- Ciboulette

Faites cuire les asperges dans l'eau bouillante salée pendant 4 mn 30s, plongez les dans l'eau glacée et les égoutter. Réalisez la sauce mousseline : dans un bol, mélangez à l'aide d'un fouet, la mayonnaise avec le lait de coco Kara, le gingembre haché finement, le miel liquide. Rapez le zeste des 2 citrons combawa, utilisez une passette à thÉ et pressez le jus dans la préparation. Vérifiez l'assaisonnement. Quelques gouttes de tabasco peuvent être ajoutées pour pimenter la sauce mousseline.

Taillez des chips de radis noir et ajoutez les dans le mesclun assaisonné d'un jus de combawa, d'huile d'olive, de sel et de poivre.

Conseils et astuces : le combawa a la forme d'un citron vert à peau granuleuse, il apporte l'acidité avec un goût de citronnelle mais il peut être remplacé par un citron jaune bio ou un lime. L'utilisation d'une mayonnaise achetée dans le commerce est préconisée, ceci facilite la conservation de la sauce mousseline au réfrigérateur.

#OnMange



VIANDES

Agneau
Veau
Porc



VOLAILLES

Lapin
Pigeon



POISSONS

Cabillaud
Dorade
Lieu



LÉGUMES

Chou-fleur
Radis
Navet



FRUITS

Ananas
Orange sanguine
Mangue



FROMAGES

Roquefort
Salers
Vacherin