

PRESTAREST

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

#Rencontre

Frédéric Jaunault

Meilleur ouvrier de France
catégorie « Fruitier-Primeur »

#Dossier

LA CUISINE DU VÉGÉTAL OU L'ART DE SUBLIMER LES RICHESSES DE NOS CULTURES

Résolument tendance, la cuisine végétale séduit autant qu'elle n'intrigue. Panorama d'une cuisine d'un nouveau style pourtant vieille de plusieurs millénaires.

www.groupe-imestia.fr
28 avenue du Petit Parc
94300 Vincennes
01 73 43 66 40

prestarest

GROUPE
imestia

NOUVELLE INSTRUCTION RÈGLEMENTAIRE



L'instruction Technique IT DGAL/SDSSA/2022-430, relative aux activités de commerce de détail de produits d'origine animale et denrées alimentaires en contenant, est parue le 17 juin 2022.

Cette instruction technique remplace l'instruction technique DGAL/SDSSA 2020-289 du 19 mai 2020. Le paragraphe 4.2 relatif à l'agrément sanitaire et à la dérogation à l'obligation d'agrément a été supprimé à la suite de la parution de l'instruction technique DGAL/SDSSA/2022-349 relative à la procédure agrément.

Dans un contexte de développement du don aux associations caritatives, la modification proposée dans cette mise à jour vise essentiellement à regrouper et actualiser les éléments relatifs à la restauration collective, dont la majeure partie n'avait pas été modifiée depuis la note de service du 22 octobre 2012. Cette modification est synchrone de celle de plusieurs arrêtés ministériels, dont celui du 21 décembre 2009 relatif au commerce de détail, et de l'abrogation de l'arrêté du 12 avril 2017 relatif aux denrées exclues du don.

Cette instruction évoque un prochain transfert de compétence dans le domaine de la sécurité alimentaire entre la DGCCRF* et la DGAL* à partir du 1^{er} janvier 2023. A priori, la DGAL aura la responsabilité de la police sanitaire de l'ensemble des produits alimentaires.

DGCCRF : Direction générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des fraudes. DGAL : Direction Générale de l'Alimentation.

#Agenda

SALON ESPACE COLLECTIVITÉS 2022

8 et 9 septembre de 9h à 22h

Stand B23

FORUM SOCIAL

10 et 11 septembre

Base aérienne 217 - Rue Caroline Aigle
91220 Le Plessis-Pâté / Accès PORTE R

INFORMATION TARIFAIRE PRESTAREST

La situation des approvisionnements reste particulièrement tendue. Depuis le 1^{er} avril, les prix ont subi de fortes augmentations, et des pénuries de produits sont à constater.

Les fournisseurs ne pouvant vendre à perte, la négociation devient donc permanente, conformément à l'article L 441-8 du code de commerce.

Les prix de certains produits seront ajustés au fur et à mesure, et les tarifs annuels, trimestriels, ou mensuels, ne pourront donc pas être assurés.

Voici quelques exemples des hausses tarifaires :



+ 100% sur l'huile de tournesol,



+ 30% pour les pâtes, la semoule et le riz,



+ 25% sur le steak haché et la volaille,



+ 20% sur les œufs,



+ 15% sur les produits laitiers, etc.

Prestarest vous accompagne dans ce contexte pour vous faire bénéficier des meilleurs prix avec des denrées de qualité. La mercuriale vous permet de consulter les tarifs à jour.

PRESTAREST n°28 # Juillet / Août 2022

Comité de rédaction : Alexandra Bansou, Oscar Caro, Nicolas Besnard, Géraldine Medam, Yannick Peltier, Xavier Toulgoat. **Journaliste :** Annabelle Ripoll. **Crédits photos :** Istock, Groupe Imestia. **PRESTAREST** est une publication du Groupe Imestia. ISSN : 2609-4509

#C'estTrop!

CHAQUE FRANÇAIS JETTE EN MOYENNE 30 KG DE NOURRITURE PAR AN

D'ici 2025, la France s'est engagée à diminuer le gaspillage alimentaire de moitié par rapport à ses chiffres de 2015. **Dans le secteur de la restauration collective, qui sert 3,8 milliards de repas par an, la quantité jetée par repas s'élève à 120 g/jour par personne.**

Reprenant l'étude détaillée de l'ADEME, le ministère de l'Écologie a récemment publié le coût du gaspillage alimentaire en France chaque année qui représente 10 millions de tonnes de denrées, pour une estimation commerciale chiffrée à 16 milliards d'euros.

Source : <https://agirpourlatransition.ademe.fr/>



Les tests produits et les observatoires de sécurité alimentaire peuvent également se programmer à la demande, n'hésitez pas à envoyer vos souhaits par mail à qualite@prestarest.fr

#LABEL L'APPELLATION D'ORIGINE PROTÉGÉE (AOP) ET CONTRÔLÉE (AOC)



L'Appellation d'origine protégée (AOP) désigne un produit dont toutes les étapes de production sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même aire géographique, qui donne ses caractéristiques au produit. C'est un signe européen qui protège le nom du produit dans toute l'Union européenne.

L'Appellation d'origine contrôlée (AOC) désigne des produits répondant aux critères de l'AOP et protège la dénomination sur le territoire français. Elle constitue une étape vers l'AOP, désormais signe européen. **C'est la notion de terroir qui fonde le concept des Appellations d'origine.** Un terroir est une zone géographique particulière où une production tire son originalité directement des spécificités de son aire de production. Le terroir est fondé sur un système d'interactions entre un milieu physique et biologique, et un ensemble de facteurs humains. Là se trouvent l'originalité et la typicité du produit.

À l'origine ...

C'est historiquement pour lutter contre la fraude que s'est construit progressivement, dès le début du XX^e siècle (loi de 1905), le concept d'Appellations d'origine. Un décret-loi de 1935 relatif à la défense du marché du vin a créé l'Appellation d'origine contrôlée, applicable aux vins et aux eaux-de-vie, et l'organisme chargé de leur définition, de leur protection et de leur contrôle. Leur champ a été ouvert à l'ensemble des produits agricoles et alimentaires en 1990. En 1992, le premier règlement européen vient encadrer l'obtention de l'AOP et de l'IGP au niveau européen. Depuis, ces règlements ont évolué afin de tenir compte des attentes de la société, des producteurs et des consommateurs.

Afin de clarifier l'offre au consommateur, depuis le 1^{er} janvier 2012, une fois enregistrés au niveau européen, les produits concernés ne doivent porter que la mention AOP, seuls les vins sont autorisés à porter l'Appellation d'origine contrôlée française (AOC).

Aujourd'hui, il existe trois règlements qui régissent les AOP et IGP : un cadre pour les vins, un cadre pour les spiritueux et un cadre pour les autres produits agroalimentaires. Un projet européen de révision des indications géographiques a été rendu public par la Commission européenne le 31 mars 2022 et est actuellement en discussion entre les États-membres.

#ProduitDuMois



Dessert bio alsa

La gamme de desserts bio alsa Professionnel répond aux nouvelles attentes du marché, consommateurs et gouvernementales (loi Egalim) et est également compatible à une alimentation végétarienne ! Ces desserts Bio sont conformes à la recommandation nutrition du GEMRCN (fréquence d'apparition non limitée dans les menus) et fabriqués en France.



#Dossier

LA CUISINE DU VÉGÉTAL OU L'ART DE SUBLIMER LES RICHESSES DE NOS CULTURES

À l'heure où les enjeux climatiques sont importants et où le retour à l'essentiel est une quête partagée par un nombre croissant de citoyens du monde, le végétal retrouve une place prépondérante en cuisine. Résolument tendance, la cuisine végétale séduit autant qu'elle n'intrigue. Panorama d'une cuisine d'un nouveau style vieille de plusieurs millénaires.

Un premier restaurant végan étoilé par le Guide Michelin en 2021, des plats végétariens qui s'invitent dans tous les menus, des formations spécifiques pour apprendre à maîtriser les techniques de cuisson des fruits et des légumes ... après avoir longtemps joué les faire-valoir, les produits végétaux volent aujourd'hui la vedette aux viandes et aux poissons.

Certes, les injonctions pour manger moins de viande se font de plus en plus virulentes, et le développement du végétal en cuisine est devenu un argument commercial. Dans le sillage de chefs anglo-saxons et scandinaves, nos grands étoilés portent aujourd'hui le végétal aux plus hauts sommets de la gastronomie. Longtemps relégué au rang de simple garniture d'un plat sous la forme d'une pomme de terre vapeur ou d'une carotte posée sur le rebord de l'assiette, le végétal gagne, à présent, toutes ses lettres de noblesse.

#C'est dit !

« Il ne suffit pas qu'un aliment soit bon à manger, encore faut-il qu'il soit bon à penser »

Claude Levi-Strauss

#Décryptage

100% VÉGÉTALE, DEFINITION



L'alimentation végétale se compose essentiellement d'aliments issus de végétaux. La cuisine végétale mise sur les aliments d'origine végétale tels que les fruits et légumes, les grains entiers et les légumineuses, ainsi que les noix et les graines. Ils peuvent également comprendre des huiles végétales comme les huiles d'avocat, de tournesol, de canola, de soya et d'olive. Les produits faits d'aliments d'origine végétale, comme les beurres de noix ou de graines, le houmous, la margarine et le tofu, peuvent également en faire partie. Il en va de même pour les boissons à base de soja ou d'amandes.

LA CUISINE VÉGÉTALE, UN MOUVEMENT DE FOND

41% des Français déclarent avoir augmenté leur consommation de produits végétaux et 50% des Français désirent l'augmenter. Plusieurs facteurs contribuent à l'essor de la cuisine dite « végétale ». Tout d'abord, l'évolution démographique joue et va jouer un rôle essentiel. La population mondiale ne cessant d'augmenter, il va devenir de plus en plus difficile de subvenir aux besoins en protéines animales de l'ensemble de la population. De plus, grâce à un accès à l'information plus aisée, les consommateurs prennent conscience des conséquences de l'élevage intensif et la nécessité, pour sa santé, de limiter la consommation de viandes. Passer au végétal est un besoin sociologique. La quête de nature et de naturel est devenue une tendance structurante de l'alimentation contemporaine.

5 spécialités végétariennes à travers le monde

LE DHAL, INDE

Le dhal est un plat d'origine indienne à base de lentilles corail, particulièrement aromatique. Chaud et réconfortant, le parfum du dhal est envoûtant.

LE FALAFEL, PROCHE-ORIENT

Qu'elles soient préparées à base de pois chiches comme en Israël et en Palestine, de fèves comme en Égypte, ou encore à partir d'un mélange des deux comme il est courant de le voir au Liban, ces petites boulettes croustillantes à l'extérieur et fondantes à l'intérieur font l'unanimité.

LES SARMA, TURQUIE

Voilà un plat incontournable lors des festivités en Turquie. Il s'agit de feuilles de vigne farcies avec du riz, du boulgour, des légumes ...

LE CALDO VERDE, PORTUGAL

Son nom pourrait presque suffire à décrire ce plat portugais, le caldo verde, ou littéralement bouillon vert, est une savoureuse soupe à base de chou vert et de pommes de terre.

LA SOUPE MISO, JAPON

Au même titre que le riz, la soupe miso est un met incontournable qui accompagne presque tous les repas au Japon. Particulièrement savoureuse, composée de bouillon à base de miso, d'algues et de tofu, la soupe miso est aussi un allié pour votre santé.

UNE CUISINE D'AVENIR AU CŒUR D'UNE DÉMARCHE RESPONSABLE

Le végétal est la pièce maîtresse d'une cuisine durable et responsable. Il est en effet le meilleur moyen de réduire l'impact direct de l'assiette sur l'environnement. L'empreinte carbone d'un légume est jusqu'à 50 fois meilleure que celle d'une viande selon l'ADEME. Mais pourquoi ? Les animaux sont nourris avec des céréales, dont la culture consomme de l'eau et nécessite souvent des engrais et pesticides. La production de céréales pour l'alimentation du bétail est en grande partie responsable de la déforestation. Les animaux eux-mêmes génèrent une forte pollution par leur digestion.

UNE TRADITION QUI NE DATE POURTANT PAS D'Y HIER

Alors que l'on pourrait croire que la cuisine végétale est un mouvement récent qui surfe sur la tendance, il n'en est rien. Le végétarisme plonge ses racines dans l'Antiquité où Pythagore défend déjà la cause animale. C'est au siècle des Lumières que la souffrance animale est prise en considération. En 1847, la création de la Vegan Society en Angleterre marque un tournant pour le mouvement végétarien.

LA PASSION DE CRÉER

Le parcours professionnel de Frédéric Jaunault est celui d'un homme qui sait et aime cuisiner, mais aussi créer et surtout partager son savoir-faire. Rencontre avec un homme de goût, militant et passionné.



FRÉDÉRIC JAUNAUT

MEILLEUR OUVRIER DE FRANCE
CATÉGORIE «FRUITIER-PRIMEUR»

La cuisine et l'amour des bons produits, Frédéric Jaunault y est tombé dedans dès sa naissance. Petit-fils d'un agriculteur grossiste aux Halles de Paris, fils d'un chef de cuisine breton, il fait ses classes auprès des plus grands chefs aux quatre coins du monde jusqu'en 1996 date à laquelle il crée les ateliers Fraich'attitude. En 1999, il accompagne le ministère de l'Agriculture à la mise en œuvre du plan national nutrition

santé. La fameuse campagne « 5 fruits et légumes par jour », c'est lui ! Ce travail lui vaudra la récompense du mérite agricole en 2000. Puis en 2011, c'est la consécration. Ce véritable passionné du végétal décroche le titre de tant convoité de Meilleur ouvrier de France dans la catégorie « Fruitier-Primeur ».



« La beauté de mon métier, c'est, en parcourant le monde, de découvrir des techniques et des pratiques incroyables pour sublimer le végétal »

#découverte



L'école qui éveille les sens et les consciences

Fondée par Frédéric Jaunault, l'école du fruit et légume dispense des formations à destination des professionnels et du grand public. Reconnaître, tailler, découper, sculpter, mariner, assaisonner ou encore cuire les fruits et légumes au rythme des saisons ... elle promeut la maîtrise d'un savoir-faire, la connaissance des produits et la richesse des terroirs français.

Pour en savoir plus :
www.ecoledufruitetlegume.fr

LA TRANSMISSION AVANT TOUT

Création et conceptualisation de recettes, élaboration de cartes, menus, buffets traiteur et cocktails ... Frédéric Jaunault est un conseiller culinaire investi d'une mission de transmission. Véritable ambassadeur du terroir français, il partage ses connaissances en menant des actions de formation auprès d'élèves de lycées hôteliers et de cuisiniers, en France et dans le monde entier. Entre tradition et modernité, technicité et plaisir, il invite à cultiver nos sens dans un voyage sensoriel et créatif, évoluant au fil de saison et des envies.

L'ÉDUCATION ET LA FORMATION POUR MIEUX ÉQUILIBRER REPAS ET BUDGETS

« Nous entendons toujours dire que les fruits et les légumes sont chers, c'est une mascarade car quand on compare leurs prix au kilo avec de nombreux produits industriels, on s'aperçoit que ce n'est absolument pas vrai. Les parents achètent des Kinder Bueno à leurs enfants beaucoup plus chers qu'un kilo de cerises. C'est une aberration » grogne Frédéric Jaunault. « J'ai vraiment à cœur, à travers toutes les actions que j'entreprends, d'éduquer au plaisir de manger en remettant de la gourmandise au centre de la réflexion. C'est ainsi que l'on reverra les priorités et que l'on

équilibrera notamment mieux les budgets en donnant, de fait, plus de latitude aux professionnels de la restauration qui ne demandent qu'à cuisiner des fruits et des légumes », explique-t-il.

Alors quand Frédéric Jaunault intervient avec sa casquette de consultant, il ne se contente pas de présenter des recettes, il s'intéresse aux attentes des consommateurs et les éduque en organisant des ateliers pédagogiques et d'animations pour leur faire découvrir et aimer des produits parfois mal connus. Et pour accompagner et motiver les équipes de restauration, il audite leur mode de fonctionnement pour dégager des pistes d'amélioration innovantes et bienveillantes pour tous.

METTRE NOS BELLES RÉGIONS FRANÇAISES À L'HONNEUR DANS NOS ASSIETTES



Consommer local est un mode de consommation plébiscité par de plus en plus de français. Fortement installée pendant la crise de la Covid, cette tendance devient une véritable prise de conscience quant à l'origine des produits et l'importance du soutien envers les producteurs locaux.

Chez Prestarest, nous avons développé depuis quelques années maintenant des mercuriales régionales mettant à l'honneur les richesses culinaires de nos régions.

Les délicieux Fars natures ou aux pruneaux en Bretagne, les succulentes soupes de poissons en PACA, les traditionnelles saucisses de Montbéliard dans le Grand-Est ... à chacun ses spécialités ! Les convives adorent et nous aussi.

PRIVILÉGIER LA QUALITÉ

En sélectionnant les produits mis à

disposition dans chaque mercuriale, Prestarest s'engage à ne sélectionner que le meilleur. Pour les viandes et les volailles par exemple, elles ne référencent que des produits réellement et exclusivement issus de la région, c'est-à-dire des viandes nées, élevées et abattues dans la région. Ainsi, les restaurants de la région Nouvelle Aquitaine pourront proposer à leurs convives du veau élevé par la Coopérative Auxaria, un groupement d'éleveurs des vallées basques et pyrénéennes au savoir-faire reconnu.



Les produits régionaux sont exclusivement disponible dans votre mercuriale.

Pour pouvoir les repérer, le logo est positionné devant les articles correspondants.

#ProduitDuMois



Découvrez les gammes Panzani Professionnel pour répondre à la loi EGALIM

Des produits issus de l'Agriculture Biologique, des produits 100% blés français issus d'exploitations à Haute Valeur Environnementale et une sauce végétarienne pour adapter vos menus au cadre de la loi EGALIM. Pâtes, couscous, sauces, mélange de céréales, purée Panzani Professionnel... une gamme variée et de qualité pour des recettes gourmandes ! Panzani Food Service, aux côtés des professionnels pour faciliter la cuisine des féculents.

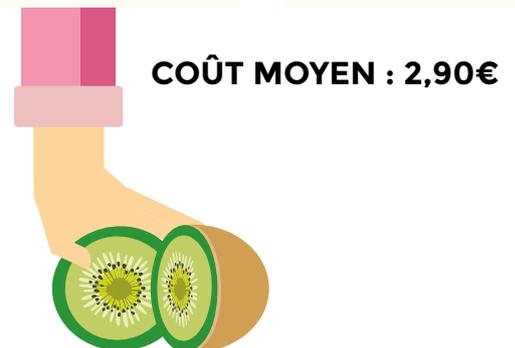


DEMANDEZ LE MENU !

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

<p>LUNDI 4,63 €</p> <p>GRAND EST</p> <p>Salade de tomate noire Pâté Lorrain Salade verte Fromage blanc Bibeleskaes quetsche Corbeille de fruits</p>	<p>MARDI 2,28 €</p> <p>Radis sauce fromage frais herbes Grande salade de foies de volaille Coulommiers Tarte fraise maison</p>	<p>MERCREDI 2,65 €</p> <p>MENU VÉGÉ</p> <p>Billes moza et tomate cerise Tagliatelles courgettes parmesan Mousse framboise Pêche</p>	<p>JEUDI 2,95 €</p> <p>Œuf mimosa et frisée Tomates farcies Riz Brebis pyennées Choux crème de citron vert</p>	<p> VENDREDI 3,20 €</p> <p>Wrap avocat Colin coulis tomate Aubergine au four Crème brulée Prune</p>
<p>LUNDI 3,37 €</p> <p>Tomate farcie au thon Ravioles aux fromages Lait de vache bio Crumble aux pommes abricots</p>	<p>MARDI 2,83 €</p> <p>Œuf mayonnaise Petits farcis Riz Yaourt brebis aromatisé Pastèque</p>	<p>MERCREDI 2,23 €</p> <p>MENU VÉGÉ</p> <p>Courgettes rapées Tartine au chèvre et tomate Salade d'endive champignons Crème dessert Pêche</p>	<p>JEUDI 3,11 €</p> <p>Terrine de campagne forestière Pavé de dorade au four Epinard Yaourt 0% Tarte abricots</p>	<p> VENDREDI 3,74 €</p> <p>Salade de blé Escalope de veau milanais Tagliatelle Carré frais Smoothie de fruits rouges</p>
<p>LUNDI 3,65 €</p> <p>Assiette de crudités Entrecôte sauce poivre Petits pois carottes Yaourt aux fruits Corbeille de fruits</p>	<p>MARDI 2,44 €</p> <p>Salade de chou-fleur à la grecque Papilote de moules au cidre Frites Camembert Crêpe chocolat banane</p>	<p>MERCREDI 2,86 €</p> <p>MENU CENTRE-VAL DE LOIRE</p> <p>Salade de choux rouge Poulet fermier pâte bleu rôti aux herbes - Blé Saint Maure de Touraine Compote de pomme</p>	<p>JEUDI 2,27 €</p> <p>Melon charantais Toulouse sauce basquaise Riz Fromage frais Tarte aux prunes</p>	<p> VENDREDI 2,78 €</p> <p>MENU VÉGÉ</p> <p>Cervelles des canus Tarte fine au légumes du soleil Salade de pois chiches Crème brulée Bar à smoothies</p>
<p>LUNDI 2,87 €</p> <p>MENU VÉGÉ</p> <p>Tomate noire farcie quinoa Œuf brouillé provençale Aubergine sautée Tiramissu aux framboises Corbeille de fruits</p>	<p>MARDI 2,56 €</p> <p>Salade chisoise Pokeball saumon sésame Riz et crudités Yaourt aromatisé Compote de pomme</p>	<p>MERCREDI 2,56 €</p> <p>Œuf en gelée norvégienne Cuisse de poulet thym citron Riz sauvage Faisselle et miel Bar à fruits de saison</p>	<p>JEUDI 3,09 €</p> <p>Salade haricots verts et oignon rouge Crique de pomme de terre rilette de crabe Salade de mâche et julienne de poirreaux Yaourt Malo nature Melon</p>	<p> VENDREDI 3,14 €</p> <p>Gaspacho Grande salade au chèvre et lardon Mille feuille vanille maison Pain perdu aux fruits rouges</p>

<p>LUNDI 3,06 €</p> <p>Concombre vinaigrette Assiette autour du saumon Salade mêlée et grenailles Coulommiers Ananas bateau</p>	<p>MARDI 2,93 €</p> <p>Soupe froide et abricot Fajitas d'agneau mexicaine Haricots rouge chilienne Fromage frais Tarte fine à la pomme</p>	<p>MERCREDI 2,85 €</p> <p>Beignets de légumes sauce barbecue Brochette de poulet marinée Blette sauté à l'ail Yaourt végétal Compote fruits</p>	<p>JEUDI 2,63 €</p> <p>Melon vert Fish and chips tartare menthe Frites Tomme grise Mousse citron</p>	<p>VENDREDI 3,51 €</p> <p>MENU HAUT DE FRANCE Œuf frit au basilic Tartine au maroille Salade mélangée Fleur aadresselles Abricot au sirop</p>
<p>LUNDI 2,68 €</p> <p>Salade de haricot rouge et blanc Omelette niçoise Courgettes sautées Saint Mauré Pêche plate pochée au vin rouge</p>	<p>MARDI 2,63 €</p> <p>MENU AUVERGNE-RHÔNE-ALPES Concombre vinaigrette Assiette de gratons Pomme de terre robe des champs salade verte Gâteau de polenta à l'orange</p>	<p>MERCREDI 2,09 €</p> <p>MENU VÉGÉ Œuf mayonnaise Feuilleté au chèvre Salade de haricots verts Yaourt 0% Clafoutis cerise</p>	<p>JEUDI 2,61 €</p> <p>Salade de choux crevette curry Bobun poulet Vermicelles chinois Yaourt coco Salade de fruits exotiques</p>	<p>VENDREDI 3,28 €</p> <p>Salade de fruit Aile de raie aux agrumes Epinard Îles flottantes noisette Abricots</p>



CORBEILLE DE FRUITS : pomme, banane, poire, kiwi, ananas, orange ou pamplemousse, raisin blanc ou noir, figue



ELLE A SACRÉMENT LA PÊCHE !

Sucrée et très désaltérante, elle fait le régal des gourmands à la belle saison. Elle se consomme nature mais se marie également à de savoureux plats et desserts.

Son nom scientifique est *Citrus sinensis*. Sa récolte s'étend de juillet à septembre et se fait à la main. Lorsqu'elle est mûre, la pêche est souple. Sa peau ne doit pas présenter de taches ni de meurtrissures et elle exhale une odeur parfumée. Ne vous fiez pas à la couleur de sa chair comme signe de maturité ou de fraîcheur ! Un préjugé laisse croire que les pêches à chair blanche seraient plus parfumées que celles à chair jaune. Cette différence de pigmentation n'influe ni sur l'arôme, ni sur le goût de ces fruits.

La pêche contient des antioxydants qui ont la capacité d'empêcher l'oxydation du mauvais cholestérol. Cela permettrait de diminuer la formation de la plaque à l'intérieur des artères et de réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Elle est également source de fibres. Une portion de pêche fraîche, soit l'équivalent d'un fruit moyen, comble de 5% à 9% des apports quotidiens recommandés en fibres pour les hommes et les femmes adultes. Mais ces apports sont considérablement réduits si la pelure des fruits n'est pas consommée, puisque cette partie en contient d'importantes quantités.

#OuiChef ...



Pêche pochée au rosé

INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 1,5 kg de pêche jaune
- 1 l de vin rosé
- 50 gr de cannelle moulue
- 30 gr de cardamome
- 20 ml d'arôme de vanille artificiel
- 300 gr de sucre cassonade
- 1 bouquet d'aneth frais
- 100 gr de coulis de framboise

Étapes de préparation :

Dans une sauteuse assez large pour contenir les 6 pêches, portez le vin rosé à ébullition avec le sucre, la gousse de vanille fendue, la cannelle et la cardamome. Laissez frémir 10 min. Ebouillantez les pêches quelques instants. Rafraîchissez, égouttez et pelez-les. Arrosez-les du jus du citron. Faites-les pocher 15 min dans le vin frémissant. Retirez-les avec l'écumoire et réservez dans un compotier. Faites bouillir et réduire le jus de cuisson jusqu'à ce qu'il soit légèrement sirupeux (environ 10 min). Versez sur les pêches. Après refroidissement, parfumez le jus de cuisson de crème de framboise ou du coulis de framboise. Couvrez. Réservez 2 h minimum au réfrigérateur. Dégustez très frais.

#OnMange



VIANDES

Veau
Agneau
Lapin



VOLAILLES

Caille
Canard
Poulet



POISSONS

Dorade grise
Eglefin
Maquereau



LÉGUMES

Haricot vert
Courgette
Tomate



FRUITS

Abricot
Nectarine
Framboise



FROMAGES

Fourme d'Ambert
Saint Nectaire
Beaufort