

PRESTAREST

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



#Rencontre
Christophe Mireux
Responsable grands comptes,
RED Organic



TENDANCES DES MARCHÉS

TOUR D'HORIZON D'UNE SITUATION HORS NORME

L'inflation atteint des niveaux plus vus depuis des décennies. Et quand elle s'associe à des conditions climatiques défavorables à l'agriculture et à un prix de l'énergie qui explosent, les marchés s'affolent.



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

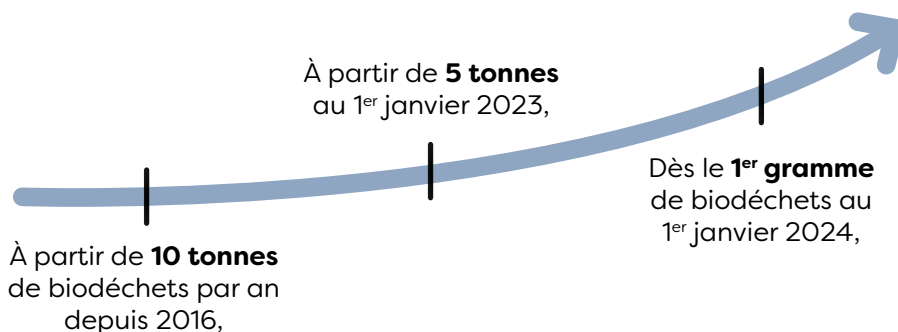
prestarest

GRUPE
imestia

#QuoiDeNeuf ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

La loi GRENELLE 2 impose le tri à la source et la valorisation des biodéchets pour les gros producteurs :



L'OFFRE VÉGÉTARIENNE : DES ASSIETTES DE PLUS EN PLUS VÉGÉTALISÉES

Les lois Egalim et Climat et Résilience ont fait leur chemin, les habitudes alimentaires aussi. La restauration collective intègre de plus en plus de menus végétariens, s'appuie sur les ressources existantes pour mieux opérer la transition alimentaire vers un rééquilibrage des protéines animales et végétales. Mais cela ne se fait pas sans difficultés. Il faut avant tout réussir à valoriser cette offre, tant au niveau du travail et de l'accompagnement des équipes de restauration, que des assiettes des convives.



COMPRENDRE ET AGIR

Le site www.vegecantines.fr, proposé par l'Association végétarienne de France (AVF) se présente comme une « boîte à outils » pour tous les acteurs concernés. Ainsi, les cuisiniers, gestionnaires, diététiciens, nutritionnistes, élus ou encore fournisseurs ont leur « porte d'entrée » avec des rubriques dédiées, pour comprendre, agir et se faire aider : « 6 bonnes raisons de proposer des menus végés à la cantine », « 10 idées reçues sur les menus végétariens à la cantine »

LES ENJEUX DES SOCIÉTÉS DE RESTAURATION COLLECTIVE

Xerfi precepta, leader français des études économiques sectorielles, a publié une étude intitulée « comment la restauration collective se réinvente ? Les défis et perspectives des src à l'horizon 2024 ».

Alors qu'elles viennent de traverser deux années de crise, les sociétés de restauration collective (SRC) doivent encore faire face à d'autres difficultés telles que la flambée des prix des produits ou des surcoûts dus à la promotion d'une ali-

mentation saine et durable qui, à terme, vont entraîner un durcissement des plans de réduction des coûts et favoriser de nouveaux rapprochements.

Selon l'étude, il faudrait attendre 2024 pour que l'activité de la restauration collective retrouve, plus ou moins, son niveau d'avant crise « au rythme d'une croissance de 8,5 % en 2022 puis de 3 % en 2023 et 2024 pour s'établir à environ 25 milliards d'euros (dont 12 milliards pour la restauration concédée) ».



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

PRESTAREST n°30 # Novembre / Décembre 2022

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

ÉVOLUTION DE LA CERTIFICATION ENVIRONNEMENTALE

La Haute Valeur Environnementale est une certification issue d'une démarche volontaire et progressive à visée environnementale que peuvent obtenir les exploitations agricoles. Elle est construite autour de quatre thématiques : la protection de la biodiversité, la stratégie phytosanitaire, la gestion de la fertilisation, et la gestion de la ressource en eau.



Créée en 2012, la certification HVE est la mise en place des suites d'une réflexion lancée par le Grenelle de l'environnement, en 2007, pour :

Valoriser les pratiques plus respectueuses de l'environnement

Une mention et un logo ont été créés pour valoriser auprès des consommateurs les produits issus des exploitations agricoles

Répondre aux attentes de la société

La certification environnementale des exploitations agricoles répond à ce besoin d'identifier les exploitations engagées dans des démarches particulièrement respectueuses de l'environnement.

Fédérer et rendre lisibles les démarches existantes

La certification environnementale des exploitations agricoles permet de rassembler ces démarches visant à améliorer l'impact de leur activité sur l'environnement, autour d'un référentiel commun.

Aujourd'hui, 3 niveaux graduels constituent la certification environnementale pour avancer étape par étape vers la Haute Valeur Environnementale :

Le Niveau 1 : Le respect des pratiques essentielles de la réglementation environnementale.

Le Niveau 2 : L'adoption de techniques à faible impact environnemental.

Le Niveau 3 : il consiste en un outil de mesure des pratiques permettant d'évaluer la performance agroécologique de l'exploitation dans son ensemble.

À partir du 1er janvier 2023, deux référentiels du niveau 3 coexisteront : la version V3 de décembre 2016, qui reste en vigueur pour les exploitations certifiées avant le 1er janvier 2023 uniquement, jusqu'à la fin de leur cycle de certification, ou jusqu'au 31 décembre 2024 pour les exploitations concernées par une prolongation de validité de leur certificat. la version V4 d'octobre 2022, qui entre en vigueur au 1er janvier 2023.



#ProduitDuMois

SD-DRY, Désinfectant de contact

Agréé contact alimentaire et sans rinçage, il s'utilise en cuisine ou en salle. Il désinfecte toutes les surfaces, en contact direct avec les aliments ou pas.

Mode d'emploi : nettoyer la surface, vaporiser, laisser sécher.

Avantage : permet de désinfecter les surfaces de travail pendant la production.

Efficacité / Normes : Bactéricide 2' EN1276/EN13697/EN16615/EN16615. Fongicide 5' EN13697/EN1650. Léviricide 2' EN13697/EN1650/EN16615. Virucide 5' EN16777 et 30" SARS CoV-2



TENDANCES DES MARCHÉS

TOUR D'HORIZON D'UNE SITUATION HORS NORME

L'inflation atteint des niveaux plus vus depuis des décennies. Et quand elle s'associe à des conditions climatiques défavorables à l'agriculture et à un prix de l'énergie qui explosent, les marchés s'affolent.

La sobriété est dans toutes les esprits. Économique, énergétique, sociale ... elle mène, aujourd'hui, chacune de nos actions. L'industrie agroalimentaire ne s'exempt pas de ce phénomène. Ainsi, pour faire face à ces nouveaux enjeux, et pour continuer à honorer les contrats en volume sur les mois à venir, certains industriels sont notamment contraints de rationaliser le nombre de références produits.

Pour l'agriculture, les effets du réchauffement climatique impactent, à présent, fortement les rendements de nos cultures. Les récoltes de fruits et de légumes s'appauvrissent. Les élevages pâtissent du manque d'eau, de fourrage et des ensillages de moins bonne qualité.

Principales tendances des marchés

-  Prix en hausse
-  Prix en hausse probable
-  Prix stable probable
-  Prix en baisse

HUILE DE COLZA risque de pénurie : aucun

Les récoltes de colza sont annoncées satisfaisantes et en progression en Europe (France et Allemagne) et les récoltes de canola au Canada sont également annoncées en progression.

HUILE DE TOURNESOL risque de pénurie : inconnu

Après avoir atteint des sommets sur le 2e trimestre 2022, les prix du tournesol sont en baisse malgré une parité €//\$ défavorable. L'Ukraine exporte à nouveau de la marchandise mais cette situation est bien sûr évolutive en fonction de l'actualité.

HUILE D'OLIVE risque de pénurie : faible

Les canicules subies en Espagne au printemps et en été ont endommagé la floraison et la formation des olives. Le manque d'eau est un sujet de préoccupation majeur et les niveaux de réserve d'eau sont très bas. La sécheresse a également sévi en Italie et les opérateurs prévoient une campagne avec une faible production. A ce jour, il est très difficile d'avoir des offres tarifaires pour 2023.

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.

Pendant cette période de forte volatilité, les prix de certains produits seront ajustés au fur et à mesure, et les périodicités de mise à jour tarifaire habituelles ne pourront donc pas être assurées.



La mercuriale Prestarest permet à ses clients de consulter les tarifs à jour.

➤ **SUCRE** risque de pénurie : moyen

Le cours du sucre est en hausse en corrélation avec le cours du pétrole (utilisation de la canne à sucre pour la fabrication de l'Éthanol qui a fortement augmenté). Nous observons un déficit de la production mondiale (estimée à date à environ 200 000 tonnes). La disponibilité européenne estimée, à date, est déficitaire de -10% à -15%. Les conditions climatiques impactent la taille des betteraves. Les betteraves sont plus petites et ont donc un rendement inférieur.

➤ **LÉGUMES** risque de pénurie : variable selon les produits

Le marché des différents légumes apertisés est haussier pour différentes raisons : le contexte global (emballage, matières premières, énergie transport...), les rendements et les disponibilités liés aux aléas climatiques (sécheresse), la situation du marché des engrais en tension.

➤ **FRITES** risque de pénurie : élevé

En 2022, environ 10 000 hectares supplémentaires de pommes de terre ont été plantés. Le climat caniculaire vécu depuis le mois de mai a des effets sur le rendement et la qualité.

➤ **PÂTES ET SEMOULE** risque de pénurie : faible

L'année 2021 est marquée par des récoltes de blé dur catastrophiques en France et dans le monde. Depuis plusieurs mois le cours du blé dur reste stable mais élevé. Le report de stock sur la campagne 2022/2023 est quasi nul.

➤ **ŒUFS** risque de pénurie : moyen

Après avoir connu une année 2022 très difficile, la situation reste très incertaine sur ce marché en raison de l'évolution de la grippe aviaire.

➤ **BEURRE** risque de pénurie : élevé

Après d'importantes évolutions en début et milieu d'année, le cours du beurre reste stable depuis le mois de mai. La situation reste néanmoins floue quant à l'évolution des cours et dépendra de la fluctuation de la demande sur les mois à venir.

➤ **LAIT** risque de pénurie : élevé

Le lait UHT sera lui aussi contingenté par manque de matière, en brisque 1l, mais ce sont surtout celles de 10l qui vont fortement manquer. Une première revalorisation tarifaire a été actée au mois de juillet, et les industriels annoncent déjà des hausses de tarif tout aussi importantes pour le mois d'octobre.

➤ **JUS ET SIROPS** risque de pénurie : faible

Le conflit ukrainien a engendré de fortes tensions sur des matières premières comme l'aluminium, le plastique ou le

carton. Les emballages des boissons sont donc fortement impactés par ces évolutions tarifaires et la raréfaction de ces matières. Des augmentations sont prévues sur les sirops, à cause de l'impact des hausses du sucre et du verre.

➤ **CAFÉ** risque de pénurie : aucun

La parité € / \$ est ici défavorable associée au coût de l'énergie utilisée pour la torréfaction en forte hausse.

➤ **VIN** risque de pénurie : aucun

Malgré la chaleur, la sécheresse et les épisodes de grêle localisés, les vendanges 2022 se déroulent plutôt bien et annoncent une récolte plutôt stable en volume et en qualité sur l'ensemble du terroir.

➤ **VOLAILLE** risque de pénurie : moyen

L'influenza aviaire frappe de nouveau la France depuis plusieurs semaines. L'épidémie étant devenue endémique, le poulet n'est plus la protéine animale la plus économique du marché.

➤ **BOEUF** risque de pénurie : très élevé

Le prix carcasse arrive enfin à une stabilité depuis plusieurs mois. Les prix des races laitières n'ont jamais été aussi proches des races à viande.

➤ **PORC** risque de pénurie : faible

Moins de bêtes à l'abattage, des animaux moins lourds que l'an dernier, un cours historiquement haut.

➤ **SAUMON** risque de pénurie : moyen

Les prix restent très hauts avec un cours actuel 50% plus élevé que l'an passé à la même époque.

➤ **COLIN LIEU** risque de pénurie : élevé

Le marché de cette espèce phare des marchés publics, et cousine du colin Alaska, s'est totalement renversé : les pêches se réduisent d'année en année.

➤ **CABILLAUD** risque de pénurie : faible

L'absence de la double congélation (Chine) a conduit les intervenants européens à augmenter leurs prix en simple congélation. Pas de problématique de pêche mais seule une baisse de la consommation permettra une détente des prix.

➤ **MATIÈRES PLASTIQUES** risque de pénurie : faible

Après de fortes fluctuations en cours d'année dues notamment au conflit en Ukraine, le prix du baril se détend mais il demeure néanmoins toujours au-dessus de sa valeur de fin 2021.

➤ **PAPIER - CARTON** risque de pénurie : moyen

Le marché du papier fait face à des augmentations de prix substantielles depuis ces derniers mois, particulièrement la pure pâte vierge, les papiers recyclés, le transport et l'énergie.

➤ **ALUMINIUM** risque de pénurie : faible

Le cours de l'aluminium a été perturbé en 2021 par des besoins forts de certains secteurs d'activité comme l'automobile, le bâtiment ou l'électronique.

VALORISONS LES BIODÉCHETS !

Le saviez-vous ? Le Code de l'Environnement oblige ceux qui produisent ou détiennent des biodéchets, c'est-à-dire des déchets alimentaires, à mettre en place un tri à la source et à les valoriser. Christophe Mireux, responsable grands comptes chez RED Organic nous explique comment faire.



CHRISTOPHE MIREUX

RESPONSABLE GRANDS COMPTES, RED ORGANIC

Dès le 1^{er} janvier 2023, l'article L541-21-1 du Code de l'Environnement s'appliquera à tous les restaurants collectifs produisant au moins 5 tonnes de biodéchets par an. Ce volume est atteint dès 80 à 110 couverts par jour. Ensuite, dès le 31 décembre 2023, l'obligation de valoriser ses biodéchets s'appliquera à tous, quel que soit le volume de déchets produits. Le temps est donc

venu de mettre en place les solutions adaptées !

« Pour permettre une gestion raisonnée et durable des biodéchets, chez RED Organic, nous avons développé une solution qui permet une valorisation optimale. ROB permet à un restaurant d'être autonome dans la gestion de ses biodéchets. En étant installé sur place, ROB évite de réfrigérer le local biodéchets ou de mettre en route des camions pour leur collecte quotidienne » explique Christophe Mireux qui insiste ainsi sur l'intérêt environnemental de la solution dans une période où la sobriété énergétique est au cœur de toutes les préoccupations.

amender les massifs et sols des plantes non comestibles du site ou collectée 4 à 6 fois par an par RED Organic pour compostage ou méthanisation avec certificat à la clé. « Les valeurs ajoutées de notre solution sont grandes. Elle améliore les conditions de travail des équipes par la suppression des odeurs et des salissures ou encore la réduction de la pénibilité en limitant le port de charges lourdes. Fini aussi les sorties et rentrées des containers en fonction des heures et jours de collectes. Une telle organisation dispense également d'utiliser d'une éventuelle clim du local ordures et abrège la prolifération des nuisibles attirés par les biodéchets » illustre Christophe Mireux. Les avantages ne s'arrêtent pas là ... La redevance spéciale pour la collecte des biodéchets est économisée.



Grâce à ROB, le volume de biodéchets est réduit de 90% dans la nuit (en 6h à 12h selon leur nature et volume)

Réduction de 96% des camions sur la route pour la collecte des bacs de biodéchets.

CONÇU ET FABRIQUÉ EN FRANCE, ROB PERMET DE RÉDUIRE, D'HYGIÉNIER ET DE VALORISER LES BIODÉCHETS LÀ OÙ ILS SONT PRODUITS

« Chez RED Organic, nous accompagnons les restaurants de la mise en place du tri à la valorisation des biodéchets directement dans leurs locaux. Nous analysons les volumes et la nature des déchets. Nous étudions la configuration des lieux de production, les sens de circulation et les conditions de stockage. Ces données nous conduisent alors à proposer le dimensionnement du ROB le plus adapté au restaurant. Ensuite, nous installons ROB, formons les utilisateurs et assurons la maintenance nécessaire. Un certificat est à l'issue délivré. » décrit Christophe Mireux.

DES RÉSULTATS OPTIMUMS POUR L'ENVIRONNEMENT ET POUR L'ENTREPRISE

Après une nuit d'action, une poudre sèche, inodore et hygiénisée peut être utilisée pour



La préservation de notre planète est l'affaire de tous et il y a urgence à agir individuellement, collectivement et positivement sur les 3 piliers du développement durable. Dans le monde de l'entreprise, un accompagnement RSE – RSO est un atout. La solution RED-Organic est une solution concrète pour y parvenir avec des impacts réels et visibles par les personnels et convives sur site.

ENGAGEMENTS RSE, LA RESTAURATION COLLECTIVE AGIT !

La responsabilité sociétale des entreprises (RSE) ou la responsabilité sociétale des organisations (RSO) est un concept dans lequel les entreprises intègrent les préoccupations sociales, environnementales, et économiques dans leurs activités et leurs interactions avec les parties prenantes, sur une démarche volontaire. Aujourd'hui, la question n'est plus de savoir si on doit faire du RSE mais comment !

En adoptant des pratiques plus éthiques et plus durables dans leur mode de fonctionnement, les entreprises doivent ainsi pouvoir contribuer à l'amélioration de la société, à la protection de l'environnement, et ainsi à la sauvegarde de la planète.

La norme ISO 26000, standard international, définit le périmètre de la RSE autour de sept thématiques centrales : la gouvernance de l'organisation, les droits de l'homme, les relations et conditions de travail, l'environnement, la loyauté des pratiques, les questions relatives aux consommateurs, les communautés et le développement local.

Toutes les entreprises peuvent mettre en œuvre une démarche RSE, et ce, quels que soient leur taille, leur forme juridique ou leur secteur d'activité.

Dans la restauration collective, un des leviers importants d'une prise en compte plus durable et responsable de l'activité réside dans une gestion agile des déchets et des biodéchets.

TRAITEMENT DES BIODÉCHETS: C'EST LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le secteur de la restauration est un



grand producteur de biodéchets. Le traitement des biodéchets en restauration collective est une véritable problématique. Ils peuvent représenter jusqu'à 80% du poids total des poubelles de restauration collective ! Cependant, il ne suffit pas de collecter et traiter les biodéchets en restauration collective, il faut également faire une meilleure gestion des repas à la source.

COMMENT TRAITER LES BIODÉCHETS ?

Les biodéchets sont constitués de 60% à 90% d'eau. Ils sont généralement incinérés. Or, incinérer de l'eau, c'est une véritable perte d'énergie ! L'idéal est donc de les composter sur site. Et oui ! Le compostage ne se fait pas que chez les particuliers. Des solutions professionnelles se développent.

L'observatoire de la sécurité alimentaire de PRESTAREST s'est déroulé le 5 octobre dernier au siège. Son objectif : présenter un des outils permettant de contribuer aux enjeux du développement durable : la valorisation des déchets.

La société RED Organic est intervenue pour présenter sa solution de la gestion des biodéchets.

Quels sont les biodéchets ?

L'article L. 541-1-1 du code de l'environnement définit les biodéchets comme étant :

- Des **déchets non dangereux biodégradables** de jardin ou de parc,
- Des **déchets alimentaires ou de cuisine** provenant des ménages, des bureaux, des restaurants, du commerce de gros, des cantines, des traiteurs ou des magasins de vente au détail,
- Des **déchets comparables** provenant des usines de transformation de **denrées alimentaires**.

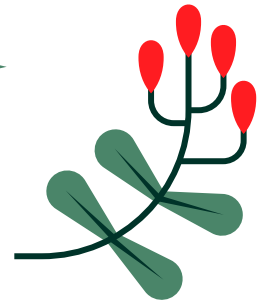
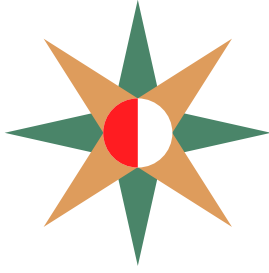
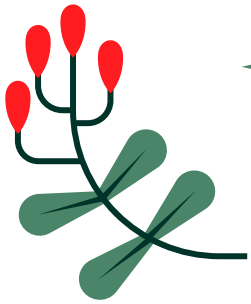
Dans le cas de la restauration collective, les biodéchets sont les déchets alimentaires, dont les déchets alimentaires avec sous-produits animaux (= SPAn C3).



DEMANDEZ LE MENU !

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

<p>LUNDI 3,24 €</p> <p>Velouté de petits pois Sauté de porc aux pruneaux Pomme de terre charlotte Yaourt aux fruits Corbeille de fruits</p>	<p>MARDI 2,67 €</p> <p>Carottes rapées Parmentier de joue de boeuf Salade verte Pont l'évêque Tarte aux pommes maison</p>	<p>MERCREDI 2,93 €</p> <p>Velouté aux champignons Risotto potimarron et crevettes Entremet viennois au café Corbeille de fruits</p>	<p>JEUDI 2,98 €</p> <p>Oeuf thon à la rouille Foie de boeuf à la lyonnaise Choux fleur au gratin Livernot Tiramisu aux épices de Noël</p>	<p> VENDREDI 3,51 €</p> <p>Carpaccio de betterave aux agrumes Clamard au chorizo Pilaf de riz noir aux poivrons Crème catalane Corbeille de fruits</p>
<p>LUNDI 2,47 €</p> <p>Potage cultivateur Oeufs à la florentine Epinards Yaourts bio Corbeille de fruits</p>	<p>MARDI 3,12 €</p> <p>Salade de maïs Poulet au beurre de cacahuettes Navet sauté Brie Tartelette au citron vert</p>	<p>MERCREDI 3,05 €</p> <p>Soupe crème Dubarry Rougail de lieu Riz Île flottante Corbeille de fruits</p>	<p>JEUDI 2,40 €</p> <p>Concombre à la crème et à l'aneth Saucisson brioche sauce vigneronne Purée de celeri Chèvre rondin Compote de fruits</p>	<p> VENDREDI 2,65 €</p> <p>Cervelle des canus Soupe complète garbure Crumble pomme cannelle Corbeille de fruits</p>
<p>LUNDI 2,47 €</p> <p>Velouté aux légumes verts Fish and chips sauce à la menthe Frites Yaourt taille fine Corbeille de fruits</p>	<p>MARDI 3,30 €</p> <p>Poireaux vinaigrette Côte d'agneau Flageolets Riz au lait aux agrumes Corbeille de fruits</p>	<p>MERCREDI 2,72 €</p> <p>Potage poireau pomme de terre Tagliatelles aux fruits de mer Cantal Compote de pomme maison</p>	<p>JEUDI 2,65 €</p> <p>Assiette de crudité de saison Pot au feu Légumes pot au feu Coulommiers Banane au four</p>	<p> VENDREDI 2,56 €</p> <p>Soupe minestrone Quenelles de brochet Nantua Côte de blettes Crème aax oeufs Corbeille de fruits</p>
<p>LUNDI 3,11 €</p> <p>Velouté de potimarron et châtaigne Sauté de veau Marengo Salsifs Yaourt taille fine Corbeille de fruits</p>	<p>MARDI 3,50 €</p> <p>Salade de coleslaw Bar à burger Potatoes Yaourt grec Brownies</p>	<p>MERCREDI 2,43 €</p> <p>Cheese naan Dahl de lentilles corail Fromage Gâteau de semoule halwa</p>	<p>JEUDI 2,65 €</p> <p>Houmous Couscous Légumes de couscous Chèvre buche Corbeille de fruits</p>	<p> VENDREDI 3,30 €</p> <p>Oeuf cocotte aux herbes Soupe bouillabaisse complète Cheesecake coulis de fruits Clémentines</p>



LUNDI

2,45 €

Crèmeux camembert
croustons
Tripes à la mode
de Caen
Pommes vapeurs
Yaourt 0%
Beignet chocolat

MARDI

3,09 €

Soupe thaï
Nouilles sautées
au poulet
Emmental
Carpaccio d'ananas

MERCREDI

2,59 €

Salade de lentilles
Rôti de porc aux herbes
Brocolis
Mousse au chocolat
Corbeille de fruits

JEUDI

2,76 €

Soupe de tomate basilic
Lasagnes de boeuf
Salade verte
Entremet citron
Orange

VENDREDI

3,99 €

Chicon salade
Welsch
Frites
Maroille
Salade de fruits frais

LUNDI

2,03 €

Choux blanc au noix
Osso bucco de dinde
à l'italienne
Tortis légumes
Edam
Fromage blanc exotique

MARDI

1,79 €

Potage de légumes
maison
Choux farcis
Carottes
Yaourt aux fruits
Corbeille de fruits

MERCREDI

3,04 €

Filet de maquereau
à l'escabèche
Oeufs brouillés
Riz pilaf de blé
aux champignons
Fromage blanc
Gâteau poirier

JEUDI

2,70 €

Taouboulé libanais
Poirreaux à la flamande
Roquefort
Assiette de fruits secs

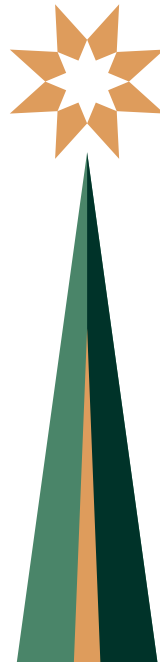
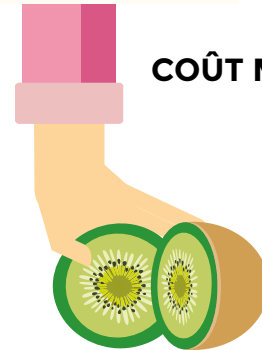
VENDREDI

6,53 €

MENU DE FÊTE

Velouté de butternut
toast de foie gras
Sandre sauce au
vinaigre et champagne
Riz aux petits légumes
Assiette de fromages
Cupcake citron vert

COÛT MOYEN : 2,97€



#EnCeMoment

LE POTIMARRON, STAR DE L'AUTOMNE

Star de l'automne, le potimarron nous régale en soupe mais par que ! Sa couleur rouge à orangée, son goût de châtaigne et sa forme contribue à son succès.

Habillé d'orange vif, ce légume-fruit est un vrai trésor. Savoureux, il se prépare de mille façons. En plus, il est plein de vitamines et autres bonnes choses pour l'organisme ! Le potimarron appartient à la grande famille des cucurbitacées. Cousin du potiron, il affiche la même couleur, mais révèle une tout autre saveur, plus délicate et très caractéristique : un petit goût de châtaigne très agréable.

Le potimarron se consomme le plus souvent cuit (à la vapeur, à l'eau, à l'étouffée...) En version salée : purée, velouté, gratin, tajine, risotto... En version sucrée : cake, flan et même en confiture ! Le potimarron se conserve plusieurs semaines dans un endroit frais et sec. Pour préparer le potimarron, il faut d'abord le rincer puis le couper en deux pour en retirer les graines. Même pas besoin d'enlever sa peau ! Le potimarron se cuisine de multiples façons. Il est délicieux en gratin ou rôti et très doux en velouté. Comme les autres potirons, les graines du potimarron sont comestibles. Elles sont délicieuses comme agrément dans une salade composée. Il suffit de rincer les graines, de les passer 5 minutes à l'eau bouillante et de les sécher. Torréfiez-les rapidement dans une poêle chaude. Vos salades ne manqueront plus de craquant !

#LeSaviezVous ?

Le potimarron, comme les autres parents de la famille des potirons est originaire du Mexique. Les explorateurs portugais du XVI^e siècle ont contribué à la dispersion des différentes variétés dans le monde. Ainsi les ancêtres du potimarron sont arrivés au Japon dans un premier temps. Ils ont donné naissance aux potirons Kabocha dont le potimarron est une des variétés. Il a fallu attendre les années 60 pour qu'il arrive en France.

#OnMange



VIANDES
Boeuf
Mouton



VOLAILLES
Chapon
Canard
Pintade



POISSONS
Hareng
Limande
Merlan



LÉGUMES
Carotte
Panais
Epinard



FRUITS
Orange
Coing
Poire



FROMAGES
Cantal
Roquefort
Saint Marcellin

#OuiChef ...



Velouté de potimarron et châtaigne

INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 375g d'oignons entiers épluchés
- 60g de fond blanc de volaille
- 250g de châtaignes
- 2,5 kg de potimarron
- 500g de crème fraîche

Étapes de préparation :

Coupez le potimarron en quatre, retirez les graines. Epluchez-le et détaillez la chair en dés. Pelez et émincez l'oignon. Mettez l'huile à chauffer sur feu moyen, dans un faitout ou dans une cocotte. Faites revenir l'oignon 2 min. Ajoutez les dés de potimarron et 1L d'eau. Portez à ébullition. Salez. Réduisez le feu et laissez cuire 20 min. Coupez les châtaignes en lamelles. Ajoutez la crème fraîche et la noix muscade puis portez à ébullition. Ajoutez les châtaignes dans le fond d'une soupière préalablement chauffée. Versez le velouté de potimarron bouillant dessus. Parsemez de feuilles de cerfeuil. Servez aussitôt.