

PRESTAREST

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

SALON DE L'AGRICULTURE

AU PLUS PRÈS DE LA FILIÈRE AGRICOLE

À l'initiative du GOEES et de RESTAU'CO*, Prestarest s'est rendu sur le salon l'Agriculture à la rencontre de plusieurs acteurs du monde agricole. Dans un contexte d'instabilité et d'inflation historique, ces rencontres nous ont permis d'aller chercher à la source, les différents éléments d'analyse nécessaires à notre activité de négociation. Compte-rendu.

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

prestarest

GROUPE
imestia



Test produits
le 28 mars prochain

HARi&CØ

Produits BIO 100%
végétaux

Inscrivez-vous dès
maintenant en
envoyant un mail à
qualite@prestarest.fr

Agenda

SALON RESTAU'CO 2023

21 JUIN 2023 DE 9H À 18H

Salon Restau 'Co
PARIS EXPO, PORTE DE
VERSAILLES HALL 5.1

STAND PRESTAREST / ALLÉE G



**MIEUX MANGER AMÉLIORE
L'ENVIRONNEMENT**

**38 % des émissions de
gaz à effet de serre sont
imputables au système
alimentaire mondial.**

Pour les experts de la FAO, le
système alimentaire mondial
est à bout de souffle.

Agroécologie, régime
alimentaire moins carné,
lutte contre le gaspillage,
des réponses existent mais
nécessitent des changements
radicaux.

#QuoiDeNeuf ?

VÉGÉTALIEN, VÉGÉTARIEN ET VEGAN : QUELLES DIFFÉRENCES ?

Ces termes proches peuvent facilement
être confondus, pourtant il s'agit bien de 3
typologies distinctes :

- Les **végétariens** consomment tous les groupes d'aliments à l'exclusion des viandes, poissons et fruits de mer.
- Les **végétaliens** suivent un régime alimentaire végétalien qui exclue donc tous les aliments d'origine animale (y compris les œufs, produits laitiers et le miel).
- Les **végans** sont végétaliens et étendent cette philosophie à de nombreux choix du quotidien : ils n'utilisent pas de soie, de cuir ni de laine, ne prennent pas de médicaments dont les excipients sont d'origine animale ou de cosmétiques contenant des ingrédients issus de l'exploitation animale. Les végétaliens sont souvent végétans, mais pas toujours.



BLEU-BLANC-CŒUR REJOINT 1% FOR THE PLANET



Bleu-Blanc-Cœur est désormais identifiée comme association partenaire du mouvement 1% for the Planet ! Cela va leur permettre de mettre en lumière les actions environnementales portées par Bleu-Blanc-Cœur dans le but d'améliorer leurs reconnaissances et accélérer la transition des pratiques agricoles vers des pratiques plus respectueuses de la Terre, des animaux et des hommes.

Comment fonctionne le modèle 1% for the Planet ?

- Les entreprises membres de 1% for the Planet donnent au moins 1% de leurs ventes annuelles.
- Les membres individuels peuvent donner 1% de leur salaire annuel par le biais d'un soutien monétaire et/ou bénévole.
- Dans chaque cas, les membres donnent directement à des partenaires environnementaux agréés.

Pour en savoir plus : www.onepercentfortheplanet.fr

PRESTAREST n°32 # Mars / Avril 2023

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

GRUPE
imestia

#CERTIFICATION QUALIOP MARQUE DE CERTIFICATION QUALITÉ DES PRESTATAIRES DE FORMATION

Au 1^{er} janvier 2022, la certification qualité est obligatoire pour tous les prestataires d'actions concourant au développement des compétences qui souhaitent accéder aux fonds publics et mutualisés ; la marque Qualiopi concerne donc tous les prestataires, dont Prestarest fait parti depuis 2017 !



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

La certification Qualiopi est devenue une obligation légale, approuvée par la Loi avenir professionnel depuis le 1^{er} janvier 2022. La marque « Qualiopi » est délivrée par des organismes certificateurs accrédités ou autorisés par le Comité français d'accréditation (Cofrac) sur la base du référentiel national qualité.

La certification Qualiopi est une certification qualité attribuée aux organismes proposant des actions de formation. Ces organismes de formation prennent une autre appellation : les prestataires d'actions concourant au développement des compétences (PAC). Qualiopi atteste la qualité et le professionnalisme d'un

prestataire de formation respectant les critères du référentiel national qualité après avoir validé une série de 3 audits.

L'obtention de la marque Qualiopi passe par un processus de certification approuvé par la Délégation générale à l'Emploi et à la formation professionnelle (DGEFP). L'objectif premier du processus de certification Qualiopi étant de mesurer l'impact des formations par rapport aux besoins des entreprises. Qualiopi permet également de bénéficier de financements publics ou mutualisés (financement par l'État, Pôle Emploi, OPCO, CPF, Caisse des dépôts ...).

PRESTAREST ACCOMPAGNE LA MONTÉE EN COMPÉTENCES DES ÉQUIPES

- Formations sur la sécurité sanitaire des aliments (présentiel ou e-learning)

Nos formations intègrent la maîtrise sanitaire dans les pratiques professionnelles et d'adaptent à tout type de public.

- Formations à la gestion

Comprendre les enjeux de la gestion des approvisionnements, calculer les indicateurs de gestion, mettre en place une gestion prévisionnelle.

- Formations au management, à l'organisation du travail et aux thèmes de la production

Organiser une production, planifier des menus, évaluer les attentes des convives et des clients, s'approvisionner en local.

- Formation RSE/RSO

S'engager, construire et contribuer à un développement plus durable
Limiter leurs impacts négatifs dans les domaines des 3 piliers du développement durable, le social, l'économique et l'environnement.

#ProduitDuMois



Bonduelle Food Service

Avec Bonduelle Food Service, faites le choix du BIO ! Depuis maintenant 3 ans Bonduelle Food Service s'engage à accompagner les chefs vers la transition végétale biologique, en étoffant chaque année sa « gamme Egalim ». Produit indispensable de la gamme Bio, la Purée de Courges Bio sera l'ingrédient idéal de vos entrées, plats ou desserts. Et parmi les nouveautés cette année : la Poêlée de Carottes, Haricots Verts et Panais, accompagnement parfait pour composer vos menus végétariens (ou non) !



SALON DE L'AGRICULTURE

AU PLUS PRÈS DE LA FILIÈRE AGRICOLE

À l'initiative du GOEES et de RESTAU'CO*, Prestarest s'est rendu sur le salon l'Agriculture à la rencontre de plusieurs acteurs du monde agricole. Dans un contexte d'instabilité et d'inflation historique, ces rencontres nous ont permis d'aller chercher à la source, les différents éléments d'analyse nécessaires à notre activité de négociation. Compte-rendu.



RENCONTRE AVEC INAPORC LES PROFESSIONNELS DE LA FILIÈRE PORCINE FRANÇAISE

INAPORC est l'interprofession nationale porcine. Elle rassemble tous les métiers de la filière porcine française : fabricants d'aliments pour les porcs, éleveurs, coopératives, abatteurs-découpeurs, industriels de la charcuterie-salaison, grande distribution, artisans bouchers et charcutiers-traiteurs, restauration collective.

L'autonomie de la filiale porcine en danger

La difficulté d'installer des jeunes agriculteurs met en danger la filiale porcine en France. A termes la production de porc serait alors en-dessous de la demande française. C'est pourquoi l'interprofession se mobilise pour assurer la pérennité et continuer à contribuer à la souveraineté alimentaire de la France. Elle en appelle aux Pouvoirs publics, pour accompagner le maintien des élevages sur le territoire, en simplifiant et en réduisant les procédures administratives. Aujourd'hui, la simple installation d'un élevage peut nécessiter jusqu'à 4 ans !

Maintenir une production locale

La filière est mobilisée pour répondre aux attentes des Français en consolidant l'offre locale. Elle s'engage pour enrayer l'érosion de son taux d'autosuffisance, et éviter de laisser la place à des importations non maîtrisées.

Le secteur doit alors faire face au défi du renouvellement des générations pour continuer à produire en France la viande de porc et la charcuterie consommées par les Français.



LA FILIÈRE PORCINE EN CHIFFRES

Le porc confirme sa place de viande préférée des Français en 2022 avec près de 32 kg par an par personne. **La filière porcine française est constituée de plus de 100 000 professionnels, qui représente plus de 130 000 emplois ancrés dans le territoire.** La principale zone de production en France se situe en Bretagne.



RENCONTRE AVEC LE CNIEL LE CENTRE NATIONAL INTERPROFESSIONNEL DE L'ÉCONOMIE LAITIÈRE

Entre 2017 et 2022 la production laitière BIO a été doublée. Cependant, avec l'inflation depuis un an, la filière laitière alerte sur son instabilité. Il est nécessaire de se pencher davantage sur le BIO, et le CNIEL s'engage aux côtés des collectivités pour promouvoir les produits laitiers bio.

La filière laitière fortement mobilisée sur le BIO

Un produit laitier bio, c'est d'abord un élevage qui respecte les règles strictes de l'agriculture biologique : les vaches sont élevées au pâturage et ont une alimentation 100 % bio et sans OGM provenant presque toujours de l'exploitation elle-même. Les producteurs n'utilisent ni pesticides, ni engrais de synthèses, ils préservent ainsi les ressources naturelles et la biodiversité.

Pour la filière laitière, l'enjeu en BIO est celui de l'attractivité auprès des nouvelles générations.

De jeunes éleveurs doivent impérativement prendre la relève pour que la production laitière biologique perdure.

L'important travail de sensibilisation mené auprès des consommateurs et des professionnels de la restauration collective doit donc se poursuivre, avec l'appui des collectivités et des interprofessions.

La restauration collective, levier de croissance pour le bio

Avec plus de 80 000 cantines et près de 13 millions de personnes nourries quotidiennement, la restauration collective constitue un relais de croissance majeur pour les

produits laitiers issus de l'agriculture biologique.

Malgré une réelle progression grâce à la loi EGAlim fixant un objectif de 20 % de produits issus de l'agriculture biologique, les objectifs sont néanmoins loin d'être atteints, puisque le bio représente aujourd'hui 6,6 % des achats du secteur, produits laitiers en tête.

Il faut donc continuer à sensibiliser les établissements de restauration collective aux enjeux des produits laitiers bio et du bio en général.

Promouvoir les produits laitiers bio

Cette campagne de communication vise à sensibiliser, former et informer les professionnels aux spécificités et valeurs de l'agriculture biologique, et accompagner le développement de l'offre et de la consommation de produits biologiques européens en restauration collective pour atteindre les objectifs de la loi EGAlim.

Découvrir la campagne : www.prenezenmainlabio.eu



LA FILIÈRE LAITIÈRE FRANÇAISE EN CHIFFRES

39 milliards d'€ de chiffres d'affaires pour l'industrie laitière,

2^{ème} producteur de lait européen, **300 000** emplois répartis sur tout le territoire,

23,5 milliards de litres pour la collecte laitière en 2022.



RENCONTRE AVEC L'INTERBEV L'ASSOCIATION NATIONALE INTERPROFESSIONNELLE DU BÉTAIL ET DES VIANDES

INTERBEV reflète la volonté des professionnels des secteurs bovin, ovin, équin et caprin de proposer aux consommateurs des produits sains, de qualité et identifiés tout au long de la filière. Elle fédère et valorise les intérêts communs de l'élevage, des activités artisanales, industrielles et commerciales de ce secteur, qui constitue l'une des premières activités économiques de notre territoire.

Un objectif : un modèle encore plus vertueux

la filière accompagne ses professionnels autour de quatre enjeux prioritaires : la préservation de l'environnement ; le bien-être, la protection et la santé des animaux ; la juste rémunération des acteurs de la filière et l'attractivité des métiers ainsi que la garantie d'une alimentation de qualité, raisonnée et durable. Cependant, force est de constater que

la consommation est en difficulté depuis 2022, malgré une production stable.

Les filières d'élevage s'engagent pour répondre au défi du changement climatique

Produire durablement, en répondant à l'attente des consommateurs, est l'un des objectifs clés qui engagent tout le secteur des filières d'élevage, mobilisées pour répondre aux enjeux climatiques.

Favoriser et soutenir les produits BIO

Malgré leur implication, il paraît difficile de trouver les modes de communication adaptés pour informer les consommateurs sur ce sujet.

Les modes de vie changent, tout comme les comportements alimentaires des Français, qui privilégient de plus en plus une alimentation responsable. Ce constat, les professionnels de la filière Élevage et Viande, réunis au sein d'INTERBEV, l'ont fait depuis plusieurs années et se sont engagés à répondre à ces nouveaux enjeux de durabilité.



PRESTAREST n'a de cesse d'analyser l'ensemble des éléments de marché qu'ils soient liés à la production agricole, à l'attitude des différents acteurs intermédiaires, industriels ou distributeurs.

Ces analyses permettent d'offrir d'une part, une meilleure compréhension du marché, et d'autre part, les prix les plus justes. De nouvelles rencontres sont programmées avec les filières professionnelles afin de suivre au plus près l'actualité de l'évolution des marchés.

#Rencontre

L'APPÉTIT DE CHANGER LE MONDE !

Nourrir des convictions, c'est aussi choisir de se nourrir autrement. HARI&CO c'est une start-up à impact qui milite en faveur d'une alimentation raisonnée et une filière agricole vertueuse. Pour amener les gens vers une alimentation plus végétale, ils ont décidé de faire des légumineuses leur fond de commerce. Rencontre avec Clémentine Royer, heureuse porte-parole auprès des grands comptes, d'une entreprise qui entend bien agir.



CLÉMENTINE ROYER

BUSINESS DEVELOPER GRANDS COMPTES
HARI&CO

Acteur du changement pour un mode de vie plus responsable, HARI&CO a décidé de révolutionner notre alimentation : plus saine et plus durable, et donc plus végétale. Comment ? En redonnant aux légumineuses une place dans les assiettes, avec des produits cuisinés en France, issus de l'agriculture biologique, sains et bons. De par ses actions, HARI&CO participe également à la relocalisation en France d'une agriculture biologique durable et respectueuse des agriculteurs. Et comme si cela ne suffisait pas, ils s'engagent aussi dans des actions de sensibilisation sur la nécessité de décarboner notre alimentation pour stopper le réchauffement climatique.

POURQUOI LES LÉGUMINEUSES ?

« Les légumineuses (lentilles, pois chiche, haricots...) ont de nombreux atouts



nutritionnels qui en font de supers alliés dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Elles sont sources de protéines végétales » explique Clémentine Royer qui poursuit, « *elles remplissent le même rôle que les protéines animales : elles sont les composantes essentielles de plusieurs tissus du corps humain (muscles, peau, os). Quand les légumineuses sont associées à des céréales (sur le même repas ou dans la même journée), elles permettent d'avoir tous les acides aminés nécessaires à l'organisme.* »

Les légumineuses sont aussi bénéfiques pour l'environnement ! L'azote est souvent un facteur limitant pour la croissance des plantes. Les agriculteurs répandent donc des engrais azotés sur les surfaces cultivées pour fertiliser les sols. L'avantage des légumes secs : ils s'associent à des bactéries du sol qui captent l'azote présent dans l'air pour le rendre accessible à la plante. Quelle symbiose ! La bactérie vit naturellement grâce à la légumineuse et inversement. « *Toutes nos légumineuses sont bio et sourcées en France, ce qui permet de travailler avec des filières locales et vertueuses* » insiste Clémentine Royer.

LES LÉGUMINEUSES COMME BASE DE LA CUISINE VÉGÉTALE

La cuisine végétale attire de plus en plus de consommateurs. Mais pas toujours simple de passer le cap et d'intégrer cette nouvelle cuisine dans les menus des restaurants collectifs. « *Chez HARI&CO, nous accompagnons les chefs en créant des livrets de recettes permettant de réaliser des dizaines de recettes végétales. Parmi elles, le chili sin carne, le hachis parmentier veggie, les légumes farcis ...* » explique Clémentine Royer. « *Nous proposons également des journées de formation avec des professionnels formateurs en cuisine végétale, pour les équipes qui souhaitent améliorer leur technique et avoir de l'inspiration pour leurs recettes. Et puis nous conseillons surtout de commencer par des recettes simples, en suivant nos conseils de remise en œuvre détaillés dans nos livrets recettes.* »

LA PETITE HISTOIRE

HARI&CO c'est au départ la rencontre de Benoît et Manu, deux ingénieurs agronomes lyonnais. Pendant leurs études ils prennent conscience des enjeux climatiques liés à la surconsommation de viande et sont persuadés que la transition vers les protéines végétales va s'intensifier dans le futur. Mais arrivés le midi au resto U, ils n'avaient le choix qu'entre viande et poisson. Le problème était évident et c'est là qu'est née l'idée d'HARI&CO.

À VENIR !

HARI&CO lance prochainement un émincé végétal de pois, bio, sans additifs et sans soja, qui se rapproche visuellement et gustativement d'un émincé de poulet.

A tester dans une recette de Tikka Masala en version végétale par exemple. Nous sommes impatient de tester !

#Tendance

LA CUISINE VÉGÉTALE OUI, ET À TOUTES LES SAUCES !

Il est une tendance de fond que l'on ne peut plus ignorer : la cuisine végétale. De plus en plus plébiscitée par de très nombreux français, elle répond à une attente croissante de mieux se nourrir en prenant soin de soi et de l'environnement.

La consommation de produits végétaux ne cesse de croître en France, poussée par une prise de conscience collective en faveur de l'environnement et de la cause animale. La tendance végétale est à l'œuvre en France ! Elle consiste à limiter (ou à supprimer) l'ensemble des protéines d'origine animale de son alimentation.

LA CUISINE VÉGÉTALE, UN LEVIER DE CROISSANCE POUR LES RESTAURANTS COLLECTIFS

Attirer toujours plus de convives dans leur restaurant est un challenge quotidien pour les responsables de restaurant collectif. Placer le végétal en belle place

sur les menus est une opportunité à saisir. Perçue comme « dans l'air du temps », la cuisine végétale est un moyen efficace de véhiculer une image moderne et renouvelée. Et n'oublions pas que les produits végétaux présentent également l'avantage de se conserver plus facilement que la viande. Cela permet de faciliter la gestion des approvisionnements et des stocks.

LES « SUPER-ALIMENTS », UNE TENDANCE AU SUCCÈS FOU

Tendance venue des Etats-Unis, les super-aliments et les superfruits désignent des aliments très riches en nutriments et micronutriments. Le plus souvent, ce sont des légumes, des fruits, des graines, des épices, des plantes, des algues ou certaines huiles. Parmi eux, le wakame, la laitue de mer, la spiruline rencontrent un grand succès. On retrouve aussi

l'açaï, une petite baie aux faux airs de raisin ou encore la grenade très riche en antioxydants.

LES « LÉGUMES OUBLIÉS », PLUS DU TOUT OUBLIÉS

Depuis plusieurs années, les consommateurs plébiscitent le retour des légumes anciens, aussi appelés « légumes oubliés ». Panais, rutabaga, crosne, topinambour ou cerfeuil avaient disparu de nos plats, et s'invitent à nouveau dans les incontournables de la cuisine végétale.



#ProduitDuMois

Huile excellence Borghes

Pour une friture savoureuse et croustillante !

Afin de répondre aux évolutions du marché, nos étiquettes « gamme friture » se modernisent. Nouvelle étiquette pour notre huile Excellence ET toujours : composition équilibrée, riche en acides gras monoinsaturés, sans palme, sans arachide (allergène), sans soja (OGM), haute résistance à la chauffe, dure 2 fois plus longtemps que le tournesol et l'arachide, sans odeurs, ni fumée.

Possède son propre testeur



DEMANDEZ LE MENU !

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Chou-fleur tomates vinaigrette 🌍 Emincé de porc à la chinoise Riz créole Crème caramel Corbeille de fruits*	Feuilleté au Reblochon Lasagnes de boeuf Bleu d'Auvergne Tarte fine au poire maison	🌱 Carottes râpées maïs Cassolette de la mer aux champignons Semoule Mousse Crunch Corbeille de fruits*	Oeuf dur mayonnaise 🌱 Quiche aux oignons et aux champignons Carottes bio vichy Yaourt nature Panna cotta coulis de mangue	Salade de radis Escalope de dinde panée Spaghettis Saint-Nectaire Pomme au four à la confiture de fraise
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Salade de pommes de terre au thon Œufs brouillés à la provençale Brocolis persillade Conté AOC Banane	Betterave maïs Emincé de dinde à la moutarde Purée maison Cantal jeune Crumble aux fruits rouges	Concombre fromage blanc Paleron sauce piquante Gratin de courgettes fraîches Entremet au chocolat Poire	Piemontaise à la dinde Panini savoyard Salade de mâche Yaourt brassé aux fruits Tarte banane maison	Poireaux vinaigrette Pavé de saumon à la parisienne Riz basmati Île flottante à la mangue Pomme golden
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Tomates mimosa Paupiette de veau aux girolles Gratin dauphinois Yaourt bio Pêches aux sirop en verrine	🇫🇷 Fish and chips de colin sauce tartare Trio de légumes Carré frais Crème aux oeufs	Champignons vinaigrette Poulet rôti fermier aux herbes Farfalles Bûche mélangée Coupe de fraises	Pâté en croûte 🌍 Tortilla aux poivrons, pommes de terre et oignons Salade verte Tarte à la rhubarbe Banane	🌱 Céleri rémoulade 🌍 Chili con carne Riz créole Viennois au chocolat Yaourt aux fruits
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
🌱 Betterave crue râpée Rôti de veau au romarin 🌱 Navets frais braisés Emmental Poire façon Belle Hélène	Asperges sauce mousseline Flammekueche aux pommes de terre et aux oignon Salade verte Entremet vanille coco Coupe de fraises	🇫🇷 Concombre à la crème 🇫🇷 Hamburger maison Frites Yaourt brassé aux fruits Carpaccio pamplemousse	Salade artichaut, tomates, maïs Parmentier de canard Tiramisu au coulis de framboise Banane	Salade du berger Spaguetis aux crevettes et aux champignons Yaourt nature Tarte tatin maison

LUNDI

Tomate vinaigrette
au thon
Boeuf bourguignon
Carottes vichy fraîches
Fromage blanc à la
mangue
Pruneaux au sirop

MARDI

Macédoine
🌍 Pokeball au poulet
Munters
Pomme

MERCREDI

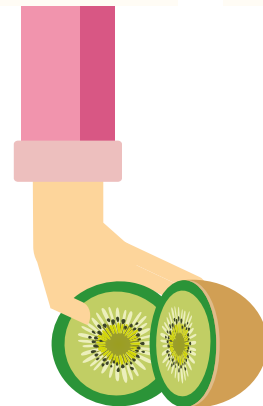
Salade coleslaw
Lasagnes épinards,
ricotta et noix
Salade verte
Yaourt nature
Pêche façon Melba

JEUDI

Saucisson à l'ail
🌍 Moussaka de boeuf
maison
Emmental
Tarte aux fraises

VENDREDI

Salade printanière
Dos de merlu sauce au
curcuma
Gratin de chou fleur
Mousse coco coulis de
mangue
Banane



CORBILLE DE FRUITS : pomme, banane, poire, kiwis, ananas ou mangue, orange
ou orange sanguine, clémentines x2 ou mandarines x2, litchis

 produits de saison  plat végétarien  snacking  cuisine du monde

#EnCeMoment

LE LÉGUME DE POPEYE

Voici un légume qui a beaucoup souffert de nos souvenirs de cantine scolaire. Pourtant on apprend vite à l'apprécier quand il est bien préparé. En salade ou cuit, il existe diverses manières de cuisiner et manger les épinards en se régaland !

L'épinard est disponible sur les étals tout au long de l'année : au printemps, il vient de Bretagne et d'Île-de-France. L'épinard est le deuxième légume surgelé consommé en France, juste derrière le haricot vert. Ainsi, les trois-quarts des épinards qui arrivent en usine sont destinés à la surgélation, le quart restant est mis en conserve.

L'épinard est l'un des végétaux les plus légers. Une portion rassasiante de 200 g d'épinards cuits n'apporte en effet que 50 kcal et permet, en outre, de faire le plein de fibres : il en renferme 2,7 g/100 g. Sans oublier qu'en plus de stimuler le transit intestinal, il est très digeste, ce qui lui valut longtemps le surnom de « balai de l'estomac ». C'est un véritable légume minceur.

Ce végétal renferme également de grandes quantités de vitamines - de la vitamine C (50 mg/100 g), de l'acide folique et des carotènes (provitamine A). Une portion de 200 g permet d'en couvrir respectivement la moitié, les trois-quarts et le double des apports quotidiens recommandés. Ces substances sont de puissants antioxydants, qui protègent le corps contre le vieillissement prématuré des cellules et le développement de certains cancers. A consommer sans modération !



#LeSaviezVous ?

En cuisine, le mot « florentine » désigne un plat dans lequel des épinards sont en accompagnement de l'aliment principal. On doit cette appellation à Catherine de Médicis, née à Florence en Italie, et reine de France de 1547 à 1559. On dit qu'elle aimait tant les épinards qu'elle exigeait que ses cuisiniers la suivent partout pour reproduire ses plats favoris.

#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

#OuiChef ...



Lasagnes épinards, ricotta et noix

INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 1l de lait
- 80 g de beurre
- 80 g de farine
- 5 g de sel
- 3 g de poivre
- 1,7 kg de jeunes pousses d'épinards
- 800 g de plaques de lasagne
- 400 g de ricotta
- 100 g de noix
- 200 g de parmesan

Étapes de préparation :

Laver les épinards et couper les grosses tiges. Les cuire à la cocotte 5 minutes et les saler. En parallèle, faire la béchamel en faisant fondre le beurre puis en ajoutant la farine. Il est important de toujours remuer au fouet en versant le lait et en mélangeant jusqu'à épaississement. Saler et poivrer. Une fois les épinards cuits, les égoutter.

Pour le dressage, disposer les feuilles de lasagnes au fond d'un plat à gratin. Recouvrir d'épinards. Au-dessus, déposer une couche de ricotta, puis des noix et de la béchamel. Ajouter les plaques de lasagnes. Recommencer une deuxième couche. Pour finir, placer des plaques de lasagnes, de la béchamel et du parmesan. Cuire au four 180°, 35 à 40 minutes.