

PRESTAREST

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

#Rencontre Bernard Blasco

Adjoint de direction, coordonnateur
des restaurants, CASI LYON

MARCHÉ

INFLATION, DIFFICULTÉS D'APPROVISIONNEMENT, PRESTAREST FAIT LE POINT

Dans un contexte inflationniste tendu, maintenir l'équilibre budgétaire de son restaurant s'apparente à un jeu d'équilibriste pour qui veut préserver un bon rapport qualité-prix et continuer à attirer les convives. Les équipes PRESTAREST restent mobilisées à vos côtés pour vous accompagner dans l'optimisation de vos achats.

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

prestarest

GRUPE
imestia



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

#ChiffresClés

82 % des Français estiment important de développer l'agriculture bio

Selon la dernière étude lancée par l'AGENCE BIO sur la perception et la consommation des produits biologiques, les Français restent convaincus que l'agriculture biologique est en cohérence avec la transition alimentaire :

- 82% des Français pensent que l'agriculture biologique contribue à préserver l'environnement, la qualité des sols et les ressources en eau.
- Près de deux tiers d'entre eux (60%) pensent que le bio permet une juste rémunération des producteurs.

Retrouvez l'intégralité du baromètre sur www.agencebio.org

Agenda SALON RESTAU'CO 2023

Restau'Co ouvrira son salon annuel ce 21 juin de 9h à 18h à Paris Expo, porte de Versailles, Hall 5.1.

Retrouvez Prestarest sur le stand G8-G10

Le réseau des professionnels de la restauration collective en gestion directe vous donne rendez-vous avec plus de 160 exposants, dont bon nombre seront notamment en lien avec la mise en application des lois EGAlim et Agéc.

Deux conférences sont à noter :

- **De 10h à 11h** : « Crise économique, transition écologique : quand le collectif est la solution »
- **De 14h à 15h** : « Du fait maison dans nos assiettes : la restauration collective s'engage pour ses convives ».

Pour vous inscrire
www.salonrestauco.com/inscription

SALON RESTAU'CO
L'ÉVÉNEMENT DES PROFESSIONNELS
DE LA RESTAURATION COLLECTIVE EN GESTION DIRECTE
21 JUIN 2023 | 9h-18h
PARIS EXPO | PORTE DE VERSAILLES | HALL 5.1



LE PRIX DU BEURRE FOND, SAUF EN RAYONS



Le prix du beurre est de plus en plus salé. Le panier de courses siglé Le Monde censé scruter l'évolution de l'inflation, le prouve sans ambiguïté. En mars, il fallait déboursier 2,66 euros pour s'offrir 250 grammes de beurre à marque nationale, soit un renchérissement de 25 % sur un an.* Pourtant le prix de la tonne de beurre industriel est proche des 5 300 euros par rapport à 7 300 euros à l'automne dernier. La baisse est importante, mais on reste tout de même sur des niveaux élevés. Toutefois, il n'existe pas de corrélation immédiate entre les cotations des ingrédients laitiers industriels et l'inflation des produits de grande consommation. En France, le prix du beurre fond, sauf en rayons.

*Source Le Monde

PRESTAREST n°33 # Mai / Juin 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

#RSE / RSO UNE DÉMARCHE ÉCO RESPONSABLE

La notion Responsabilité Sociétale des Entreprises et/ou Organisation (RSE- RSO) est apparue pour concilier les exigences des 3 piliers du développement durable : l'environnement, l'économie et le social. La RSE – RSO désigne la prise en compte par les entreprises – sur une base volontaire et parfois juridique – des enjeux environnementaux, sociétaux, économiques et éthiques dans leurs activités.



Par **Christophe Mireux**, A2C consulting / Développement Durable et RSE-RSO

Dès le début des années 2000, le législateur décide de les inciter et de les responsabiliser sur ces sujets afin de prendre en compte l'avenir de notre planète. La loi N° 2001-420 du 15 Mai 2001 (dite LOI NRE) dans son article 116, encourage donc les différents acteurs à se mobiliser sur ces sujets, avec des obligations réglementaires en fonctions de certains critères d'effectifs ou de CA. A partir de

2010, la loi N° 2010-788 du 12 juillet 2010 (dite LOI GRENELLE 2) et ses décrets d'application publiée le 26 avril 2012, renforce ces dispositifs.

Ainsi, la prise en compte effective et pragmatique de comportements éco-responsables fait son apparition dans l'ensemble des entreprises ou organisations sous la dénomination de « RSE-RSO ».

Cette démarche volontaire est alors encadrée via la norme internationale ISO 26000 qui n'impose rien (Soft Law). Cette norme vise à proposer des bonnes pratiques et des outils de développement environnemental, sociétal et économique à l'ensemble des parties prenantes des entreprises et organisations.

#ProduitDuMois



Nous sommes ce que nous mangeons

La gamme GARDEN GOURMET®, incroyablement délicieuse et sans compromis sur le goût ni la texture, offre un large choix de produits d'origine végétale.

Retrouvez 12 références GARDEN GOURMET® chez Prestarest. Préparée avec des ingrédients de haute qualité, la gamme végétale GARDEN GOURMET® est source de protéines* et de fibres, offrant une expérience sensationnelle.

Avez-vous envie d'essayer quelque chose de nouveau ? Suivez le lien : www.nestleprofessional.fr/marques/garden-gourmet

MARCHÉ

INFLATION, DIFFICULTÉS D'APPROVISIONNEMENT, PRESTAREST FAIT LE POINT

Dans un contexte inflationniste tendu, maintenir l'équilibre budgétaire de son restaurant s'apparente à un jeu d'équilibriste pour qui veut préserver un bon rapport qualité-prix et continuer à attirer les convives. Les équipes PRESTAREST restent mobilisées à vos côtés pour vous accompagner dans l'optimisation de vos achats.

Flambée des prix, difficultés d'approvisionnement ... le premier semestre 2023 est à l'image de celui passé et nécessite une résilience à toute épreuve. Même si les économistes s'accordent à annoncer une accalmie dans les mois à venir notamment dû au ralentissement des prix de l'énergie, la situation reste complexe. +25% de hausse du panier d'achat en restauration collective. Le chiffre donne le vertige. Fort heureusement, selon le leader européen de l'intelligence économique de la filière restauration Foodservice Vision, le marché de la consommation hors domicile devrait connaître cette année une croissance entre +6% et 12%.

#Engagement

Afin d'être au plus près de la réalité du marché, PRESTAREST a adapté son fonctionnement dans cette période. L'équipe d'acheteurs est en posture de négocier les prix très régulièrement, et de présenter des prix au plus juste pour ses clients.



NUTRIDATA, UN OUTIL D'AIDE À LA DÉCISION POUR OPTIMISER LA GESTION DE SON RESTAURANT

Optimisation des achats, anticipation des budgets prévisionnels, maîtrise des prix de revient, application des normes d'hygiène et de traçabilité ... le logiciel Nutridata est un allier de poids dans la gestion quotidienne des restaurants collectifs.

Demandez une démo !

contact@prestarest.fr



En ce qui concerne les **poireaux** et les **choux** : les bassins de production du Nord, Bretagne, Normandie et Pays de Loire vont finir leurs saisons de récolte du poireau avec 1 à 2 mois d'avance. Cette situation va certainement engendrée en rupture partielle en poireau 4^{ème} gamme pendant une période de plusieurs semaines de mi-avril à fin mai en attendant le début de récolte des poireaux primeurs nantais.

De la même manière que pour les poireaux, les approvisionnements français en choux (récoltes de plein champ et stockage) vont se terminer avec 1 à 2 mois d'avance dans tous les bassins. Des manques de disponibilité de matière première risque d'intervenir au mois de mai et jusqu'aux nouvelles récoltes d'août-septembre.

PRODUITS LAITIERS



Avec une offre peut-être moins dynamique que prévu, la tendance pourrait bien changer, car les prix du **lait** communiqués par les grandes laiteries sont tous orientés à la baisse, notamment en Allemagne, aux Pays-Bas et en Irlande. Certes, les coûts de production reculent aussi, mais moins rapidement, ce qui devrait conduire à une baisse des marges des éleveurs laitiers. Si aucun impact n'est prévu sur la production à court terme, alors que l'Europe laitière est dans son pic de production, les hypothèses sont à un repli des volumes produits au second semestre 2023 comparé à la même période de 2022.

Concernant le **beurre**, en début d'année 2022, la Fédération des entreprises de boulangerie-pâtisserie braquait ses projecteurs sur son inflation. Sa cotation dépassait les 6 000 euros la tonne.

Le cours n'est pas retombé dans les mois qui ont suivi et continue de s'envoler. A l'automne 2022, la tonne se négocie à près de 7 300 euros la tonne, en progression de 70 % sur un an.

Le contexte en 2023 reste tendu. En conséquence de la sécheresse au printemps-été 2022, la pénurie de nourriture pour les vaches provoquent une production en recul et des prix qui continuent leur ascension.

SUCRE



En 2022, le déficit de la production mondiale a provoqué une inflation importante de + 25 % en un an, soit un cours du **sucré** en hausse.

Force est de constater un impact énergétique fort sur l'industrie sucrière. Il s'agit de la deuxième industrie la plus impactée par les coûts de l'énergie, après l'industrie laitière.

En 2023, la disponibilité de sucre reste très faible liée à la réduction des surfaces betteravières en Europe d'une part, et l'impact des modalités d'application des néonicotinoïdes qui ne permettent pas d'augmenter les rendements.

Ainsi, la tendance pour 2023 présente un marché très tendu sur les références avec une hausse située entre 20 % et 110 %.

Zoom sur quelques matières premières

FRUITS ET LÉGUMES



Les difficultés d'approvisionnements concernant les filières oignons, tomates, carottes, poireaux, choux blancs et choux rouges, sont liées à différents facteurs selon les pays ou bassins d'approvisionnements mais chacun avec une ampleur qui justifie de partager plus en détail, les causes des problèmes rencontrés par l'ensemble des acteurs du secteur.

En ce qui concerne les **tomates** : les températures particulièrement froides depuis le mois de janvier au Maroc et en Espagne sont à l'origine d'une forte baisse de la production. À cela, s'est ajoutée la fermeture temporaire de la liaison maritime Tanger (Maroc) - Tarifa (Espagne), point de passage des camions remontant les légumes marocains, pendant plusieurs jours en raison de la météo (vent). Enfin, le Maroc a mis en place des quotas limitant l'exportation des tomates afin de gérer les tensions sur son marché intérieur.

En ce qui concerne les **oignons** : les difficultés d'approvisionnements sont principalement liées à un marché français et européen très déficitaire en raison de la sécheresse de 2022 et des fortes baisses de rendements. La situation sur le marché des oignons va rester tendue jusque-là prochaine récolte. Certains pays annonçant par ailleurs, une possible suspension des exportations.

En ce qui concerne les **carottes** : les fortes chaleurs, la sécheresse et les manques d'eau chroniques de l'été dernier ont engendré une chute des rendements (de l'ordre de 30% à 40% par rapport à une année classique) dans tous les bassins de production français et européens ainsi qu'une variabilité qualitative des lots.

LA FORCE DANS L'ADVERSITÉ

Bernard Blasco est un professionnel de la restauration collective résolument engagé pour le bien-être des agents de la SNCF qu'il contribue à nourrir chaque jour d'un repas équilibré à tout point de vue. Alors quand l'inflation explose et quand les ruptures de produits se multiplient, il s'accroche et s'adapte jour après jour. Rencontre avec un homme qui a décidé de faire de l'adversité, une force.



ADJOINT DE DIRECTION, COORDINATEUR
DES RESTAURANTS - CASI LYON

« Pour nos établissements, nos dépenses de matières premières ont augmenté en moyenne de 22 cts par couverts depuis 2 ou 3 mois. Alors comme la décision a été prise de ne pas augmenter les tarifs de restauration pour nos convives, il faut s'adapter et tenir » explique Bernard Blasco déterminé à maintenir l'équilibre.

LA QUALITÉ COÛTE QUE COÛTE

La politique du CASI Lyon est claire : tout doit être fait pour maintenir un niveau de qualité et d'exigence élevé. Quand un produit devient hors de portée, Bernard Blasco n'hésite pas à le supprimer tout bonnement de ses menus. *« Il y a quelques semaines, nous avons connu de forte pénurie sur l'agneau. Chaque jour, au moment des livraisons, nous nous*



apercevions que le produit ne pouvait nous être livré bouleversant ainsi toute notre organisation à la dernière minute. Du coup, en attendant un retour à la normale, nous avons fait le choix de l'exclure des commandes et de le remplacer. » Avocats, thon ... les arbitrages se multiplient. *« Notre exigence sur la qualité reste pleine et entière. Nous continuons à proposer des produits bio, des produits labellisés et des produits d'origine française. Il est hors de question pour nous de baisser nos prestations. Même si nous excluons temporairement certains produits, nous redoublons d'imagination pour maintenir des menus attractifs ».*

QUAND LA RESTAURATION SOCIALE PREND TOUT SON SENS

La gestion des restaurants des Comités des Activités Sociales Interentreprises (CASI)

repose sur plusieurs principes généraux, notamment la volonté de proposer des menus de qualité, variés et équilibrés, composés de produits frais et locaux, répondant de manière stricte aux normes d'hygiène ... à un tarif attractif ! Ce prix, pour le CASI Lyon est fixé à 5,85€ par repas. *« Nous avons fait le choix d'augmenter nos subventions pour que le prix des repas ne soient pas impactés par les hausses des coûts des achats de matières premières. Notre volonté est de soutenir nos cheminots dans un contexte inflationniste qui impacte tout le monde »* souligne Bernard Blasco.

PRESTAREST, UN PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ

« Nous avons, depuis plusieurs années maintenant, créé une véritable relation de confiance avec Prestarest. Depuis le début de la crise, les équipes Prestarest sont mobilisées à nos côtés pour nous accompagner et nous aider à gérer au mieux l'inflation que nous connaissons. Nous échangeons très régulièrement. Ils ont une vision d'ensemble que seuls, nous ne pourrions avoir » argumente Bernard Blasco qui poursuit : *« Nous utilisons également quotidiennement le logiciel Nutridata pour cibler les meilleurs fournisseurs aux meilleurs prix. C'est très utile pour nous. Cela nous permet de conserver un bon rapport qualité / prix. Quand un fournisseur ne devient plus compétitif, un autre nous est proposé. La comparaison est facile. C'est un avantage très important pour nous, surtout en ce moment. »*



CHIFFRES CLÉS

3 restaurants

1 cuisine centrale

550 couverts en
moyenne par jour

S'ENGAGER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Lancé le 1^{er} mars 2023 lors du Salon de l'agriculture, le nouveau label national « anti-gaspillage alimentaire » vise à encourager et distinguer les acteurs de la chaîne alimentaire qui réduisent sensiblement leur gaspillage alimentaire.



🇫🇷 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



🇫🇷 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



🇫🇷 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La loi anti-gaspillage pour une économie circulaire fixe l'objectif de réduire de moitié le gaspillage alimentaire d'ici 2025 pour les secteurs de la distribution et de la restauration collective. Afin d'encourager ces secteurs, le label national « anti-gaspillage alimentaire » a été lancé le 1^{er} mars 2023. Les acteurs de la distribution peuvent déjà candidater pour obtenir ce label. **Viendront ensuite la restauration collective et commerciale.**

« Avec neuf millions de denrées gaspillées chaque année en France,

ce nouveau label permettra d'encourager les acteurs de la chaîne alimentaire à économiser les ressources de notre planète, telles que les terres cultivables ou l'eau, et à réduire leurs émissions de gaz à effet de serre », a justifié Bérangère Couillard, secrétaire d'État chargée de l'Écologie.

RÉFÉRENTIEL DISPONIBLE POUR LA GRANDE DISTRIBUTION

Les critères de labellisation peuvent être définis par secteur, dans un

référentiel approuvé par arrêté. Une première étoile marquera l'engagement, une deuxième étoile la maîtrise et une troisième étoile l'exemplarité. Le label est attribué par des organismes certificateurs agréés par le ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires.

#ProduitDuMois

Découvrez notre gamme de pains pour hamburgers Harrys FoodService, adaptée aux besoins des professionnels

Avec leur aspect artisanal, les pains **Gourmet Semoule de Blé 72 g, Pavot & Sarrasin 85 g** et **Céréales & Graines 85 g** sauront séduire vos convives. Fabriqués en France avec du blé 100% français, nos pains pour hamburgers sont sans huile de palme et Nutriscore A. Ils disposent d'une garantie entrepôt de 40 jours, pour plus de praticité.





DEMANDEZ LE MENU !

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

LUNDI

Calamars à la romaine
Aubergines sautées
Crème lait de coco
Nectarine

MARDI

Poke bowl de saumon
Riz et crudités
Tartelette au citron vert
Compote de poires maison

MERCREDI

Concombre à la grecque
Poulet rotissoire
Salsifis
Yaourt 0%

JEUDI

Grande niçoise
Vieux Pané
Gâteau de semoule au coulis de framboise

VENDREDI

Planche auvergnate
Salade de pommes de terre
Saint Nectaire
Corbeille de fruits*

LUNDI

Kebab
Frites
Fromage frais
Salade de saison

MARDI

Champignons estragon
Mixed grill
Flageolets
Fromage blanc aux myrtilles

MERCREDI

Pavé de saumon froid
Macédoine de légumes
Entremet au praliné
Pêche

JEUDI

Quenelle de volaille
Epinards
Rouy
Tarte aux prunes

VENDREDI

Celeri remoulade
Goulash
Petit pois
Coupe de fraises

LUNDI

Salade de tomate et oignons rouges
Moussaka
Coulommiers
Corbeille de fruits*

MARDI

Oeuf poché lardons
Beignets de poisson sauce tartare
Courgettes en gratin
Île flottante café

MERCREDI

Rognons à la bourguignonne
Pennes
Boursin
Crumble aux pommes

JEUDI

Cœurs de palmier et crevettes
Risotto aux tomates cerises
Yaourt nature
Corbeille de fruits*

VENDREDI

Saucisson sec
Grande salade chèvre miel
Fromage blanc
Far breton

LUNDI

Omelette aux fines herbes
Pommes de terre grenaille
Fromage de brebis
Mi-cuit choco caramel au beurre salé

MARDI

Assiette de crudité
Entrecôte poivre
Galette de pommes de terre et légumes
Yaourt Taillefine aux fruits

MERCREDI

Tempura de légumes
Sauté de porc au basilic
Spaghettis et rapé de fromage
Compote de fruits

JEUDI

Bar à hamburgers
Frites
Carré frais
Tarte fine pomme cannelle

VENDREDI

Aile de raie sauce basquaise
Aubergines sautées
Yaourt nature
Bar à smoothie

LUNDI

Salade verte
Bar à tartare
Frites
Crème brûlée

MARDI

 Aubergines farcies
végétales
Riz
Yaourt aux fruits
Corbeille de fruits*

MERCREDI

Foie de veau au vinaigre
de Xeres
Pommes de terre vapeur
Fourme d'Ambert
Baba Savarin à l'abricot

JEUDI

Carpaccio de courgettes
Lasagnes de saumon
Fromage blanc
Salade de fruit

 VENDREDI

Oeuf durs mimosa
Côtes d'agneau
Pommes paille et
haricots verts
Corbeille de fruits*

LUNDI

Assiette de charcuterie
italienne
 Pizza 3 fromages
Roquette
Melon

MARDI

 Poke bowl
Riz
Fromage blanc
Banane au four

MERCREDI

Feuilles de vigne
Bagel de poisson sauce
menthe
Yaourt aromatisé
Salade de fruits

JEUDI

Salade de tomates
 Paella valenciana
Chèvre buche
Sablé espagnol

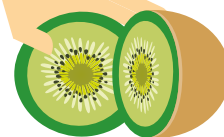
 VENDREDI

Celerir remoulade
Rougail de lieu noir
Pommes de terre robe
des champs
Yaourt 0%



CORBEILLE DE FRUITS : pommes, bananes, poires, prunes, melons ou pastèques,
oranges, pêches, nectarines, abricots, fraises, framboises, cerises

 produits de saison  plat végétarien  snacking  cuisine du monde



AUBERGINE CHÉRIE

Légume emblématique de la cuisine méditerranéenne, l'aubergine sent bon l'été et le sud. Peu calorique et riche en fibre, elle est un véritable atout santé. Délicieuse chaude ou froide, elle apporte beaucoup de soleil dans l'assiette !

L'aubergine ou en latin *Solanum melongena* désigne à la fois la plante et le légume éponyme. Sa culture est très ancienne. Elle remonte en effet à 800 ans avant J.-C., dans la région indo-birmane. Elle prospère toujours en terre indienne qui dispose d'une quantité impressionnante de variétés de toutes les couleurs. Elle appartient à la famille des « solanacées », au même titre que la tomate, la pomme de terre et le tabac. **Grâce à sa texture et à sa saveur, c'est un des légumes les plus appréciés des personnes qui veulent réduire leur consommation de viande.**

La peau de l'aubergine possède un fort pouvoir anti-oxydants grâce à la présence des pigments anthocyaniques, composés qui colorent le légume en violet ou rouge. Contenant 92% d'eau, l'aubergine est très peu calorique. Elle permet par ailleurs d'abaisser le taux de cholestérol, et de régulariser la tension artérielle et l'équilibre acido-basique de l'organisme.

L'aubergine a une saveur douce et absorbe facilement les arômes puissants, comme ceux de l'oignon, de l'ail, du piment fort, de l'huile de sésame et du miso. Elle se marie très bien aux fromages goûteux (fêta, parmesan, romano) et aux herbes tendres (basilic, aneth, coriandre).

#LeSaviezVous ?

C'est le roi Louis XIV qui popularise ce «fruit-légume» à la cour de France, après avoir demandé à son paysagiste La Quintinie d'en cultiver dans le potager de Versailles.

#OnMange



VIANDES
Boeuf
Veau



VOLAILLES
Lapin
Pigeon
Poulet



POISSONS
Cabillaud
Merlu
Lieu noir



LÉGUMES
Petit pois
Epinard
Courgette



FRUITS
Cerise
Fraise
Rhubarbe



FROMAGES
Saint-Marcellin
Rocamadour
Brie de Meaux

#OuiChef ...



Moussaka de boeuf

INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 2 kg d'aubergines
- 1,2 kg de boeuf haché
- 20 cl d'huile d'olive
- 100 g de tomates concassées
- 100 g de concentré de tomates
- 1 kg de pommes de terre
- 300 g d'oignons
- 1 l de lait 1/2 écrémé
- 50 g de margarine
- 50 g de farine
- 20 g de sel
- 20 g d'emmental rapé
- 10 g de poivre blanc
- 5 g de muscade
- 5 g de cannelle

Préparation de la sauce tomate. Faire blondir les oignons émincés avec 2 bonnes cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter la tomate concassée et la tomate concentrée, puis la cannelle, le sel, et le poivre. Laisser réduire le tout à feu moyen. **Préparation des aubergines.** Découper les aubergines en tranches (sans les peler), saler généreusement. Passer les rondelles d'aubergines à la poêle à feu fort pour les faire griller un peu de chaque côté, réserver. **Préparation des pommes de terre.** Eplucher et découper les pommes de terre en fines rondelles. Disposer les rondelles de pommes de terre au fond d'un plat à gratin assez haut, huilé. Arroser les pommes de terre d'un peu du jus rendu par les tomates qui mijotent. Passer le plat de pommes de terre sous le grill 5 à 15 min selon votre four, pour qu'elles dorent. **Préparation de la viande.** Dans un faitout, faire revenir la viande hachée au beurre à feu assez fort, saler, poivrer et retirer l'eau rendue par la viande. Ajouter la sauce tomate-oignons et baisser le feu (très doux). Préparer de la béchamel. Ensuite monter la moussaka en alternant les différentes couches. Enfourner le tout au four à 200°C (thermostat 6-7) et laisser cuire 1h.