

PRESTAREST

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

#Rencontre
David Lodyga

Responsable juridique et RH,
Groupe Imestia

ÉTUDE

QUEL REGARD PORTENT LES FRANÇAIS SUR LA RESTAURATION COLLECTIVE ?

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

prestarest
GROUPE
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



Agenda



SALON ESPACE COLLECTIVITES 2023

14 et 15 septembre de 9h à 22h
Stand B21

FORUM SOCIAL 16 et 17 septembre

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

LE HANDICAP EN RESTAURATION COLLECTIVE

Sachant que le handicap concerne environ 6 millions de Français de plus de 15 ans, le handicap au travail n'est pas un phénomène rare : la moitié des entreprises de 10 salariés et plus emploie (ou a employé) un salarié handicapé, comme l'avait révélé en 2021 une étude menée par la Fondation Handicap Malakoff-Humanis.



Le secteur de la restauration collective, concerné par le sujet, s'engage activement pour l'emploi des personnes en situation de handicap.

Par obligation réglementaire parfois, par conviction de plus en plus souvent. Pourtant, les employeurs comme les salariés sont encore trop souvent mal préparés, peu sensibilisés. L'invalidité d'un collaborateur peut occasionner des incompréhensions. L'aménagement d'un poste de travail, relativement facile d'un point de vue matériel, l'est nettement moins d'un point de vue organisationnel.

La peur du licenciement, l'inquiétude de « finir au placard » d'un collaborateur en situation de handicap devenu moins performant... Autant de sujets - en plus de la lutte contre le gaspillage alimentaire, l'abandon progressif du plastique - auxquels la restauration collective tente de faire face, en

déployant une large panoplie de solutions au niveau de l'embauche et du maintien dans l'emploi.

Car, s'il est crucial de retenir les talents, il faut aussi en attirer de nouveaux.

Les acteurs de la restauration collective devraient bien entendu pouvoir compter sur des politiques gouvernementales plus ambitieuses, et aussi sur des hommes et des femmes que rien ni personne ne semble pouvoir arrêter.

Comme très souvent lorsqu'il est question de handicap, il y a les lois et des volontés à toute épreuve qui peuvent débloquer des situations semblant inextricables et même réaliser de véritables exploits.

Quelques exemples de belles expériences sont à lire dans le magazine L'autre cuisine, à retrouver sur www.autrecuisine.fr

#ChiffresClés

Les allergies alimentaires touchent environ 15 millions de personnes en Europe, nécessitant une attention particulière à la gestion des allergènes dans les menus.

#LeSaviez-Vous ?



Au 31 décembre 2023, le tri à la source des biodéchets devient obligatoire pour tous, quels que soient le volume produit et l'activité du producteur / détenteur.

POURQUOI ENGAGER UNE DEMARCHE RSE ?

L'objectif global de la Responsabilité Sociale (ou Sociétale) des Entreprises-RSE- est d'inscrire l'entreprise dans une démarche plus durable, c'est-à-dire respectueuse de l'environnement, au modèle économique viable et à l'impact positif sur la société, que ce soit de manière générale ou sur la vie des collaborateurs.



Par nature, le principe de la RSE est d'aller volontairement au-delà des normes réglementaires en vigueur. A l'origine, il n'y avait pas d'obligation légale en matière de RSE. Mais depuis l'adoption en 2019 de la Loi Pacte, Plan d'Action pour la Croissance et la Transformation des Entreprises, le cadre légal de la RSE est renforcé, et de nouvelles dispositions sont entrées en vigueur. La Loi Pacte instaure notamment le principe selon lequel : « La société est gérée dans son intérêt social en prenant en considération les enjeux sociétaux et environnementaux de son activité » (article 1833 du Code civil). Le projet de loi Pacte va donc ajouter à la définition de l'entreprise, la « considération des enjeux sociaux et environnementaux ».

La Loi PACTE est une loi française qui vise à transformer le paysage économique et social français en encourageant les entreprises à être plus responsables et plus engagées dans la société. Dans ce contexte, engager une responsabilité sociale des entreprises (RSE) joue un rôle de plus en plus important puisque c'est un élément clé de la loi PACTE, obligeant les entreprises à prendre en compte les conséquences sociales et environnementales de leurs activités et à mettre en place des actions concrètes pour y remédier. Notamment dans le secteur de la restauration, où les restaurants collectifs s'engagent progressivement pour supprimer les emballages et contenants plastiques, mieux gérer leurs déchets et lutter contre le gaspillage.

#ProduitDuMois



KERSIA innove : La biotechnologie est l'avenir de l'hygiène en restauration. Découvrez AMBIO-DHER HP détergent trienzymatique

Economique : Concentré, dosage 0,5%. **Efficace** : Solubilise graisses, protéines et amidons dans l'eau, Action mécanique sur les souillures, Fragilise le biofilm. **Respectueux de l'utilisateur et de l'environnement** : pH neutre, Enzymes 100% biodégradables. **Multiusage** : Nettoyage des sols et surfaces, Trempage de la vaisselle et ustensiles, Préviens les dépôts de graisse dans les canalisations



#Dossier

ÉTUDE

QUEL REGARD PORTENT LES FRANÇAIS SUR LA RESTAURATION COLLECTIVE ?

Dans cette période particulière, qui voit se conjuguer notamment inflation, enjeux environnementaux, montée du principe de précaution en matière d'hygiène et apparition de régimes alimentaires particuliers, quel regard portent les Françaises et les Français sur leur restauration*. En particulier les salariés qui bénéficient d'un restaurant d'entreprise ?

LA RESTAURATION D'ENTREPRISE N'A PAS DIT SON DERNIER MOT MALGRÉ LES INQUIÉTUDES LIÉES À L'AUGMENTATION DES PRIX

Dans une société où l'importance de la livraison à domicile et de la restauration rapide ne cesse de croître et où les parents, par volonté de contrôle de ce que mangent leurs enfants, seraient davantage incités à préparer ce qu'ils mangent chaque midi, la cantine pourrait apparaître de plus en plus obsolète et dépassée par divers outils et évolutions.

Pourtant, force est de constater qu'elle semble au contraire avoir encore de beaux jours devant elle, et qu'elle n'est pas concurrencée par les paniers repas individuels, qu'ils soient livrés ou préparés à la maison. D'abord, pour les Français, la restauration collective leur fait avant tout penser à une diversité de pratiques de restauration qui continue d'évoluer (46%), bien loin devant « un modèle du passé qui serait

#C'est dit !

« Les Français continuent de considérer le temps du déjeuner comme un moment important : 88% pensent cela, dont 45% très important ! Le temps du midi est perçu comme un temps de sociabilité et de convivialité, notamment grâce à la restauration d'entreprise. »

#Engagement

TRANSITION ALIMENTAIRE



Le fait que le gain de goût et de qualité passe par davantage de liens avec le local semble partagé. La restauration collective est un levier important pour activer la transition alimentaire (moins de viande, plus de bio et de local) : 70% des personnes interrogées dans l'enquête sont de cet avis, dont 77% des 18-24 ans. Par conséquent, les effets des lois récentes (dont l'interdiction du plastique d'ici à 2025 pour lutter contre les perturbateurs endocriniens) ajoutés à une exigence forte de l'opinion publique sur ces questions pourraient, dans les années à venir, faire monter en qualité générale l'ensemble de la restauration collective.

remplacé par de nouveaux modèles » comme la livraison au travail, par exemple (10% seulement pensent cela). La restauration d'entreprise (cantine) n'est donc pas obsolète malgré son grand âge. On sait en effet que la première cantine scolaire au monde est française et date de 1884. C'est le maire de Lannion en Bretagne qui l'avait mise en place afin de lutter contre la pauvreté dans sa commune.

RESTAURANT D'ENTREPRISE ET PAUSE MÉRIDIANNE

Les Français continuent de considérer le temps du déjeuner comme un moment important : 88% pensent cela, dont 45% très important ! Le temps du midi est perçu comme un temps de sociabilité et de convivialité, notamment grâce à la restauration d'entreprise. Derrière le fait de manger et de faire une pause, le rôle du repas du midi est pour 40% des Français celui de passer un bon moment entre collègues,

nous rappelant soudain que, en France, le repas a un rôle qui va bien au-delà de la seule dimension alimentaire.

Un tiers des salariés actifs mangent dans un espace de restauration collective en semaine, notamment au sein des entreprises de 250 salariés et plus : si c'est l'aspect « pratique » du restaurant qui est d'abord cité par les salariés concernés (61% trouvent que la cantine en entreprise est d'abord et avant tout pratique), 64% indiquent qu'il s'agit d'abord d'un bon moment de partage avec ses collègues et plus de neuf sur dix estiment que le restaurant en entreprise contribue à renforcer le lien social en interne, élément d'autant plus important à l'heure où le télétravail vient impacter les rapports humains et l'ensemble des collectifs de travail.

VECTEUR D'EMPLOIS

Ensuite, si la restauration collective n'est pas un modèle dépassé, c'est que le milliard de repas servis chaque année dans les écoles, collèges et lycées, ajoutés aux repas des restaurants d'entreprise, est bien évidemment un vecteur d'emplois très important. A ce propos, le Syndicat national de la restauration collective parle de son côté de plus de 100 000 salariés avec 2 000 à 3 000 embauches par an. 72% des Français estiment d'ailleurs que la restauration collective offre des emplois au plus grand nombre et des opportunités de développement dans sa carrière.



RESTAURATION COLLECTIVE ET COHÉSION TERRITORIALE

Après l'édition 2023 du salon de l'agriculture, 66% des Français considèrent que la contribution de la restauration collective en faveur du soutien à l'agriculture et à l'avenir des agriculteurs est très importante.

Par conséquent, il est intéressant de noter que la cantine scolaire et en entreprise semblent détenir des marges de manœuvre pour lutter contre un certain nombre de problématiques territoriales qui s'expriment régulièrement ces derniers temps dans notre pays : la relégation de certains territoires au détriment des grandes villes, le délitement du service public, la disparition des agriculteurs et leur difficile basculement vers une société plus verte.

La restauration collective dans son ensemble devrait permettre encore davantage de réduire les fractures sociales et territoriales dans le pays.

**La Fondation Jean-Jaurès, en partenariat avec le Syndicat national de la restauration collective et l'Ifop, a mené une enquête auprès de plus de 2 000 personnes afin de mettre en lumière et de défendre un lieu bien plus important qu'on ne le croit pour la cohésion de notre société.*

LA LOI DU 5 MARS 2014 : LE DÉFI DE TRANSPARENCE POUR LES CSE

La Loi du 5 mars 2014 peut à première vue paraître contraignante et consommatrice de temps et de moyens financiers. Elle peut toutefois être analysée sous un autre angle, celui de la crédibilité et de la rigueur : en se soumettant à ces nouvelles obligations comptables et financières, les CSE font la démonstration qu'ils possèdent à la fois la volonté et les compétences pour gérer professionnellement leur instance. Rencontre et décryptage avec David Lodyga, responsable juridique et RH du Groupe Imestia.



DAVID LODYGA

RESPONSABLE JURIDIQUE ET RH,
GROUPE IMESTIA

C'est très clair. « La Loi du 5 mars 2014 est un gage de sérieux que les CSE renvoient à tous leurs interlocuteurs : les salariés dont ils gèrent les intérêts, leur entreprise et leurs partenaires commerciaux. A l'heure où les questions de conformité deviennent incontournables en entreprise, c'est un signal fort qui ne peut qu'être bénéfique à leur image et à leur pérennité » souligne David Lodyga.

INSTAURER UNE PLUS GRANDE TRANSPARENCE FINANCIÈRE ET DE GOUVERNANCE

La Loi 2014-188 du 5 mars 2014 relative à « la formation professionnelle, à l'emploi et à la démocratie sociale » a introduit dans son Chapitre IV de nouvelles obligations comptables à l'égard, à l'époque, des Comités d'Entreprise, devenus depuis les Comités Sociaux et Économiques. La Loi instaure 3 niveaux d'obligations comptables selon la « taille des CSE », classés en petits, moyens et grands CSE, en fonction du montant de leurs ressources annuelles, de leur nombre de salariés et du montant total de bilan. « Globalement, il s'agit d'étendre aux CSE, de manière plus ou moins identique selon leur taille, les règles et obligations comptables en vigueur pour les entreprises, dans le but d'instaurer une plus grande transparence financière de ces structures » explique David Lodyga.

Par ailleurs, la Loi de 2014 instaure, pour les plus grands CSE, l'obligation de désigner un Commissaire aux Comptes, qui va certifier les comptes sociaux et, le cas échéant, déclencher une procédure d'alerte si la continuité d'exploitation

s'avère compromise. Enfin, le texte instaure, toujours pour les plus grands CSE, l'obligation de mettre en place une commission des marchés chargée de sélectionner les fournisseurs et les prestataires et de mettre en place une procédure des achats pour tous les marchés dépassant un seuil fixé par Décret.

Pour David Lodyga, « On se rapproche des obligations en vigueur pour les entreprises » indique David Lodyga, qui poursuit : « Les nouvelles règles instaurées par la Loi de 2014 concernent deux volets en matière de transparence financière : l'établissement de comptes sociaux, à l'image des entreprises commerciales, outre leur certification par un commissariat aux comptes pour les grands CSE, et l'encadrement des procédures de passation de marchés pour les prestataires, fournisseurs, sous-traitants ... ».

DES DÉFIS DE TAILLE POUR LES CSE SOUCIEUX DE SE CONFORMER À LA LOI

« Il y a selon moi, en premier lieu, pour les instances dirigeantes des CSE, la nécessité de s'adapter à des règles proches de celles d'entreprises commerciales alors que le rôle d'un CSE est tout de même aux antipodes. Les CSE, surtout pour les plus importants, doivent désormais être gérés comme n'importe quelle entreprise, ce qui est nouveau. La difficulté éventuelle qui en résulte est d'ailleurs accentuée par la concentration des instances issues des ordonnances de 2017 dites « Macron » qui ont créé le CSE, puisqu'une seule instance assume désormais les rôles qui étaient dévolus avant aux délégués du personnel, au CHSCT et au Comité d'entreprise »

analyse David Lodyga.

« Enfin, se pose la question de la montée en compétence des élus, qui, même s'ils sont assistés d'Experts-Comptables et de Commissaires aux Comptes pour certains, doivent être en mesure de comprendre et s'approprier un certain nombre de problématiques comptables et financières permettant par la création par la même Loi du poste de Trésorier au sein du bureau des élus. »

PRESTAREST, UN PARTENAIRE DE CONFIANCE SOUCIEUX DES INTÉRÊTS DES CSE

« PRESTAREST peut s'enorgueillir d'une double expertise, à la fois dans le domaine de la restauration collective et auprès de nombreux acteurs de l'économie sociale et solidaire. Cette connaissance pointue lui permet d'adapter son offre de services aux particularismes de ses clients et lui permet également de faire évoluer ses prestations en fonction des besoins ou même de la législation. Dans le cas particulier de la mise en place de la Commission des Marchés et de la définition d'une politique des achats, PRESTAREST est en mesure de jouer un rôle de Conseil, qu'il s'agisse de maîtrise des coûts, de respect des obligations réglementaires et des normes qualitatives. PRESTAREST offre un socle de compétences solides permettant d'accompagner les CSE dans la mise en œuvre de ces nouvelles obligations. » conclut David Lodyga.

L'OBLIGATION DE MISE EN PLACE D'UNE COMMISSION DES MARCHÉS POUR LES CSE : TRANSPARENCE ET CONFORMITÉ RENFORCÉES AVEC PRESTAREST

La Loi du 5 mars 2014 a imposé une série d'obligations en matière de transparence financière pour les CSE, visant à les aligner sur le régime en vigueur pour les entreprises. Parmi elles, la création d'une Commission des Marchés pour les CSE dépassant certains seuils quantitatifs.

La mise en place d'une Commission des Marchés pour les CSE représente une étape cruciale dans la voie de la transparence et de la conformité renforcées. Elle confère aux CSE les moyens de garantir une gestion responsable de leurs ressources tout en renforçant leur engagement envers une gouvernance rigoureuse.

SEUILS ET RESPONSABILITÉS

La mise en place d'une Commission des Marchés est requise lorsque le CSE dépasse au moins deux des trois seuils suivants :

- employant un minimum de **50 salariés**,
- disposant de plus de **3 100 000 euros de ressources annuelles**,
- ou présentant un **bilan total** d'au moins **1 550 000 euros**.

Cette commission joue un rôle essentiel dans la sélection et la gestion des fournisseurs, ainsi que dans la supervision des achats de fournitures, de services et de travaux.

FONCTIONS DE LA COMMISSION

La Commission des Marchés a pour mission

de formuler des critères de sélection des fournisseurs et des prestataires pour les contrats dépassant 30 000 euros. Elle supervise également les procédures d'achats, garantissant leur intégrité et leur conformité aux réglementations en vigueur. De plus, elle assure le suivi de la sélection des fournisseurs et rend compte annuellement de ses choix au CSE.

UN ACCOMPAGNEMENT EXPERT

Pour accompagner les CSE dans leur mise en conformité avec cette réglementation, Prestarest a développé une offre globale de services dans le cadre de notre mission de sélection de fournisseurs et de prestataire.

Pour les CSE gérant des opérations de restauration en interne (également appelées en autogéré), les avantages du nouveau service de Prestarest sont nombreux :

- **Assurance Réglementaire** : Offre une garantie pour les CSE face aux obligations réglementaires.

- **Consultation Professionnelle** : Orientations par des professionnels chevronnés dans le domaine de la restauration collective pour des choix éclairés de produits et de fournisseurs.
- **Efficacité Coûts** : Exploite le pouvoir d'achat collectif via la centrale de référencement Prestarest pour obtenir des tarifs avantageux.
- **Services associés** : Accès à une gamme de services associés de Prestarest, parmi lesquels le service de qualité certifié SGS Qualicert et la mercuriale régionale.
- **Intégration Numérique** : Mise à disposition du logiciel de gestion NUTRIdata, interfacé avec la mercuriale Prestarest.



Pour plus d'informations n'hésitez pas à contacter **Oscar CARO, Directeur de la Relation Client** : oscar.caro@prestarest.fr
01 73 43 66 46

#ProduitDuMois



Le **Guide des desserts alsa Professionnel** a été spécialement conçu, en collaboration avec une diététicienne nutritionniste, pour vous accompagner dans l'élaboration de vos menus. Ce guide veille à la qualité des menus servis en restauration collective en vous proposant des recettes gourmandes et faciles à préparer. Respectant les attentes GEMRCN et celles de la loi EGalim, le plan alimentaire répond aux exigences des consommateurs notamment en proposant des préparations pour desserts BIO. Vous y trouverez toutes les suggestions de produits et recettes selon les temps forts de l'année !

Retrouvez le guide des desserts sur www.condifa.fr ou en cliquant directement sur le lien suivant : www.condifa.fr/fr/type/outil/guide-des-desserts/

DEMANDEZ LE MENU !

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

LUNDI 3,96 €

SNACK

Beignet de légumes
sauce barbecue
Facacha mexicaine
Salade verte
Raisin

MARDI 3,07 €

POISSON

Poke bowl au cabillaud
sauce chien
Riz et crudités
Entremet vanille coco
Ananas

MERCREDI 2,96 €

VÉGÉTARIEN

Lasagne fromage
de chèvre / épinards
Faisselle et crème
de marrons
Tarte fine aux pommes

JEUDI 3,31 €

PLAT DE TRADITION

Carottes râpées
Cassoulet
Haricots
Yaourt 0%

VENDREDI 2,52 €

MONDE

Salade de pois chiche
Potage garni chorba
algéroise
Fromage de chèvre
et figue
Gâteau de semoule
au miel

LUNDI 3,30 €

SNACK

Piemontaise
Pintade rôtie
aux pommes
Pommes rôties
Entremet framboise

MARDI 3,20 €

VÉGÉTARIEN

Taboulé
Brick à l'oeuf
Légumes rôtis
Carré frais
Assiette de fruits secs

MERCREDI 3,12 €

MONDE

Velouté de butternut
à la coriandre
Bar à kebab
Frites
Fromage blanc
Corbeille de fruits*

JEUDI 3,46 €

PLAT DE TRADITION

Tomates vinaigrette
Choucroute
Pomme de terre
Apfelstrudel

VENDREDI 3,65 €

POISSON

PAvé de saumon grillé
Riz
Comté
Corbeille de fruits*

LUNDI 4,25 €

MONDE

Nems légumes
Pad Thai poulet
Nouilles sautées
aux légumes
Yaourt aromatisé

MARDI 2,00 €

POISSON

Brandade de poisson
Salade
Camembert
Salade de fruits

MERCREDI 3,83 €

SNACK

Rillettes de maquereaux
Croque façon chti
Blettes aux champignons
Fromage blanc spéculos
et framboises

JEUDI 2,77 €

PRODUIT DE RÉGION

Salade d'endives
au Roquefort
Tête de veau
Pomme vapeur
Gratin de figues

VENDREDI 2,68 €

VÉGÉTARIEN

Guacamole tortias
Omelette à l'estragon
Purée de panais
Clafoutis aux pruneaux

LUNDI 4,68 €

PLAT DE TRADITION

Soupe de cresson
Bar à tartare de boeuf
Frites fry'n dip
Tarte au citron meringué

MARDI 2,23 €

PLAT DE TRADITION

Parmentier de butternut
autonnal
Salade verte
Yaourt flan caramel
Corbeille de fruits*

MERCREDI 4,08 €

MONDE

Cheese naan maison
Poulet Tikka masala
Riz basmati au safran
Ananas rôti

JEUDI 4,56 €

PLAT DE TRADITION

Kig Ar Farz
Légumes pot-au-feu
Emmental
Crêpes garnies

VENDREDI 2,64 €

VÉGÉTARIEN

Blinis
Gravlax de poissons
Pomme de terre en robe
des champs
Salade de fruits

LUNDI

2,28 €

POISSON

Oeuf dur sauce verte
Pavé de poisson à la bordelaise
Fenouil sauté
Tarte normande

MARDI

3,25 €

PLAT DE TRADITION

Betterave vinaigrette
Boeuf bourguignon
Céleri braisé jus au thym
Îles flottantes

MERCREDI

3,97 €

SNACK

Légumes grillés parmesan
Pizza reine
Panna cotta caramel

JEUDI

2,04 €

PLAT DE TRADITION

Carottes râpées au jus d'orange
Couscous boulettes d'agneau
Semoule et légumes
Tartare ail fines herbes

VENDREDI

2,36 €

VÉGÉTARIEN

Roserre
Tortillas
Ratatouille fraîche
Mousse au chocolat maison

LUNDI

4,45 €

SNACK

Assiette de charcuterie
Risotto aux champignons
Gorgonzola
Tiramisu

MARDI

2,34 €

POISSON

Oeuf poché à la niçoise
Gratin de merlu frais à la florentine
Pommes de terre
Riz au lait au caramel au beurre salé

MERCREDI

2,18 €

MONDE

Chou blanc chinois
Bo Bun porc et oignons frits
Corbeille de fruits*

JEUDI

4,20 €

PLAT DE TRADITION

Blanquette de veau
Riz noir
Saint Marcellin
Raisin blanc

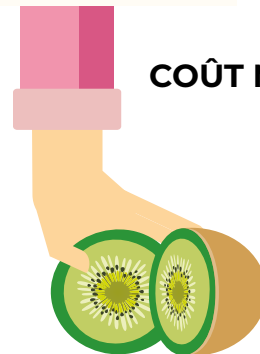
VENDREDI

2,72 €

VÉGÉTARIEN

Quiche aux oignons
Gratin de brocolis
Crème brûlée
Corbeille de fruits*

COÛT MOYEN : 3,22€



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

#EnCeMoment

LE BUTTERNUT, UN DÉLICE AUTOMNAL

Le monde de la gastronomie est constamment enrichi par une variété infinie d'ingrédients, chacun offrant ses propres caractéristiques distinctives. Parmi ces trésors culinaires se trouve le butternut, une courge d'hiver qui séduit les papilles par sa douceur et qui regorge de bienfaits nutritifs.

Lorsque les feuilles prennent leurs teintes dorées et que l'automne s'installe, une star des légumes de saison fait son apparition sur les étals : la courge butternut. Cette merveille orange vif est non seulement une décoration automnale attrayante, mais elle est également un trésor nutritionnel et culinaire qui offre une variété de bienfaits.

La courge butternut, avec sa forme de poire élégante et sa peau lisse, regorge de nutriments essentiels. Elle est une excellente source de vitamine A sous forme de bêta-carotène, qui favorise la santé des yeux, de la peau et du système immunitaire. De plus, elle est riche en vitamine C, en potassium et en fibres alimentaires, contribuant ainsi à maintenir une digestion saine et à renforcer le système immunitaire.

La polyvalence de la courge butternut en fait une toile vierge pour une multitude de plats délicieux. Elle peut être rôtie, bouillie, cuite à la vapeur ou même transformée en soupe crémeuse. Sa chair douce et veloutée se prête aux saveurs sucrées et salées, ce qui en fait un ingrédient star dans les recettes automnales et hivernales.

#OuiChef ...

Soupe de butternut à la coriandre



INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 2 kg de butternut
- 300 g d'oignons
- 260 g de coriandre
- 10 g d'ail
- 10 g de sel
- 10 cl d'huile d'olive vierge
- 100 gr de cerneaux de noix
- 5 g de poivre blanc moulu

Étapes de préparation :

Étape 1 : Équeuter les feuilles de coriandre et les réserver. Récupérer les branches et les ficeler ensemble. Étape 2 : Ciseler finement puis faire suer les oignons et l'ail dans une sauteuse avec de l'huile d'olive. Ajouter la courge butternut dans le mélange et assaisonner avec un peu de sel, de poivre et la coriandre. Faire colorer quelques minutes tout en mélangeant puis recouvrir d'eau et laisser infuser les branches de coriandre ficelées. Laisser cuire le tout jusqu'à ce que la courge soit bien cuite et tendre. Étape 3 : Lorsque la courge est bien cuite, retirer les branches de coriandre, ajouter les feuilles et mixer le tout. Penser à garder quelques feuilles pour la décoration des assiettes et déposer les noix concassées autour.

#OnMange



VIANDES
Boeuf
Veau



VOLAILLES
Canard
Dinde
Caille



POISSONS
Hareng
Raie
Sardine



LÉGUMES
Blette
Butternut
Panais



FRUITS
Coing
Myrtille
Mirabelle



FROMAGES
Comté
Munster au cumin
Epoisses