

PRESTAREST

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

#Rencontre

Chaïmae WAKIBI, acheteuse et
Laëtitia AMEGLIO, qualitiçienne,
Prestarest

CONJONCTURE

TENDANCES DES MARCHÉS

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

prestarest

GRUPE
imestia



À NOTER !

Un observatoire de sécurité alimentaire en partenariat avec Bleu-Blanc-Cœur se tiendra début 2024, n'hésitez pas à nous contacter pour y participer auprès de qualite@prestarest.fr



RESTAURATION COLLECTIVE : L'OBJECTIF NON ATTEINT

Les cantines françaises ne parviennent actuellement qu'à atteindre 7 % de produits bio dans leurs menus, bien en deçà de l'objectif ambitieux de 20 % fixé par la loi EGAlim. Cette disparité souligne l'urgence d'accélérer les efforts pour intégrer davantage de produits bio dans la restauration collective, à l'instar de la Région Ile-de-France, tout en garantissant une alimentation de qualité pour les usagers.

#QuoiDeNeuf ?

LE CENTRE NATIONAL INTERPROFESSIONNEL DE L'ECONOMIE LAITIÈRE ANNONCE UNE BAISSÉ DES PRIX DES PRODUITS LAITIERS INDUSTRIELS



Pour autant, la production laitière dans les grands bassins exportateurs mondiaux augmente de façon modérée. **En France, la production laitière évolue à contre-courant de la tendance globale au sein de l'Union Européenne. Elle présente, en effet, une baisse significative sur le début de l'année 2023.** Selon les sondages hebdomadaires de FranceAgriMer, ce recul serait de 2,4% sur les 8 premiers mois.

Le prix des charges dans les élevages laitiers diminue après une période de forte augmentation. Selon l'enquête mensuelle laitière de FranceAgriMer, le prix standard du lait de vache conventionnel se situe 6€ au-dessus du niveau de juin 2022, soit une progression relative de 1% en l'espace d'un an. Les prix des produits de grande consommation vendus en magasins se stabilisent depuis plusieurs semaines.

LA RESTAURATION D'ENTREPRISE, UN ATOUT POUR LA MARQUE EMPLOYEUR

La crise sanitaire, et les évolutions de l'organisation du travail qui se sont accélérées, ont profondément bousculé les modèles de la restauration collective. Et les actifs, en quête d'un meilleur équilibre entre vie professionnelle et personnelle, affichent clairement de nouvelles attentes auxquelles elle se doit d'apporter des réponses. La dernière enquête mondiale « Global Eating at Work* » tente de les décrypter.

La santé morale est aussi importante que la santé physique, c'est aujourd'hui un incontournable dans le monde du travail, et l'offre de restauration en entreprise y participe. L'étude menée auprès de 35 000 travailleurs dans 26 pays, révèle que c'est un bénéfice pour le lien social. 70 % des répondants estiment qu'une bonne offre de restauration prouve que l'employeur porte de l'attention à ses équipes et 60 % estiment qu'un service de

restauration pourrait avoir un impact dans leur décision pour rejoindre une entreprise.

La restauration d'entreprise permet de favoriser le bien-être au travail, la productivité des équipes et la collaboration entre collègues. Selon cette étude, 70 % des travailleurs font le choix de déjeuner entre collègues lorsque les lieux de travail proposent cette offre alimentaire.

**Enquête menée par Compass Group*

PRESTAREST n°36 # Novembre / Décembre 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

#C'est dit !

« Le meilleur déchet est celui qui n'existe pas ! L'objectif prioritaire est de prévenir et de réduire la production des déchets, notamment en agissant sur la conception, la fabrication, la distribution et la consommation. »



LE TRI À LA SOURCE DES BIODÉCHETS EN RESTAURATION COLLECTIVE

Le législateur a progressivement étendu les obligations de tri et de valorisation des biodéchets aux gros producteurs depuis 2012. D'ici 2024, ces règles s'appliqueront à tous, conformément à la loi anti-gaspillage pour une économie circulaire (AGEC) et aux directives européennes sur les déchets.

Au 1^{er} janvier 2023, la loi AGEC abaisse le seuil réglementaire d'obligation de valorisation des biodéchets à 5 tonnes/an.

QU'EST-CE QU'UN BIODÉCHET ?

D'après le code de l'environnement, le biodéchet est défini comme étant « tout déchet non dangereux biodégradable de jardin ou de parc, tout déchet non dangereux alimentaire ou de cuisine, issu notamment des ménages, des restaurants, des traiteurs ou des magasins de vente au détail, ainsi que tout déchet comparable provenant des établissements de production ou de transformation de denrées alimentaires ».

Les biodéchets, aussi dénommés déchets organiques, regroupent ainsi :

- les déchets de cuisine et de table (DCT),
- les déchets issus de l'industrie agroalimentaire dont les biodéchets conditionnés,
- les déchets verts.

Le secteur de la restauration est l'un des plus gros producteurs de biodéchets issus de l'alimentation : denrées périmées, rebuts de préparation, restes de plats, etc. Ce sont ainsi plus de 900 000 tonnes de biodéchets qui sont produits chaque année par les cuisines et les espaces de restauration commerciale ou collective.

DEUX ÉCHÉANCES PHARES SONT À RETENIR

- À partir du 31 décembre 2023, le tri des biodéchets à la source est une obligation pour tous, entreprises comme collectivités.
- À partir du 1^{er} janvier 2024, l'obligation de tri à la source des biodéchets s'applique à tous, quels que soient les volumes et l'activité des producteurs / détenteurs.

Une fois triés à la source, les biodéchets peuvent être valorisés, notamment par compostage ou méthanisation.



#Bon à savoir

Depuis le 1^{er} janvier 2016, ne pas trier les biodéchets est un délit puni d'une amende de 75000 € et 2 ans de prison, d'après l'article L541-46 du code de l'environnement.

#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

CONJONCTURE

TENDANCES DES MARCHÉS

Les prix ont récemment montré une certaine stabilité, marquant une pause après les hausses enregistrées fin 2022 et début 2023. Des baisses sont même constatées sur certains produits. Mais pas question de tirer pour autant un trait sur la période inflationniste que nous connaissons. Le prix des matières premières reste instable. Prédire l'évolution des prix dans les mois à venir demeure incertain. Une seule certitude, les prix ne reviendront pas à leurs niveaux d'avant crise.



LES FRUITS ET LÉGUMES

Selon Météo France, la France a connu une période exceptionnelle de 32 jours consécutifs sans pluie, s'étalant du 21 janvier au 20 février 2023. Il s'agit d'un record inédit, toutes périodes confondues. Cette sécheresse a entraîné un assèchement des sols, qui étaient déjà fragilisés par la sécheresse de l'été 2022.

Malheureusement, la situation n'a pas évolué de manière positive au cours des derniers mois, que ce soit en termes de rendements ou de prix. Les épisodes météorologiques variés, tels que les gelées hivernales et la sécheresse printanière, se répètent d'année en année, rendant la gestion des récoltes de plus en plus complexe.

Nous prévoyons des difficultés d'approvisionnement, notamment pour des légumes tels que les carottes, les poivrons, les épinards, les haricots verts et le chou romanesco. En ce qui concerne les tomates, leurs prix ont fortement augmenté, et le risque de pénurie est élevé. Les niveaux de stock diminuent d'année en année, sans possibilité de reporter une récolte sur la suivante. Pour la deuxième année consécutive, les prix de référence négociés entre les producteurs et les transformateurs ont atteint des sommets inégalés, faisant monter en flèche la valeur des tomates de transformation.

En conséquence, nous observons une hausse tarifaire allant de 5 à 50 % pour tous les légumes. Il est plus que jamais temps d'adopter une approche de consommation raisonnée et diversifiée : ouvrir les menus sur de nouvelles variétés, retravailler ses recettes sur des mélanges différents.



LES PRODUITS LAITIERS

En ce qui concerne le secteur laitier, la collecte de lait en France continue de diminuer, affichant une baisse de -2,1% à -2,4% depuis le début de l'année. Cette tendance s'accompagne d'une réduction du cheptel de -2,4% et d'une production fourragère contrastée.

Parallèlement, les autres produits laitiers connaissent une inflation, allant de +17% pour les fromages à +22% pour les yaourts et les crèmes, où d'autres facteurs inflationnistes sont en jeu.

Dans l'ensemble, ces éléments laissent présager une augmentation des produits laitiers d'origine de l'Union européenne. Cependant, cette hypothèse dépendra fortement de la demande croissante de poudre de lait en provenance d'Asie.

En ce qui concerne le beurre, après un trimestre de baisse précédent, nos industriels du beurre anticipent une tendance à la hausse, avec une augmentation prévue de +7%.

Cette tendance s'explique en partie par une disponibilité croissante de matières premières d'origine française.



LE SUCRE

Cette année encore, le prix du sucre s'annonce élevé. En France, alors que la betterave se vendait 32 €/T en 2020, elle se vendrait entre 42 et 44€/ T en 2023, et pourrait même atteindre les 50 €/T dans certaines régions. L'interdiction d'utiliser les néonicotinoïdes freinera l'élargissement des semis des betteraviers. Cette augmentation est principalement liée au contexte Ukraino-russe qui a un impact direct sur le prix des engrais, au fioul qui repart à la hausse et au manque de soleil qui diminue la teneur en sucre des betteraves. Le prix de la canne à sucre évolue lui aussi à la hausse.



LES OVOPRODUITS

Après avoir traversé sa cinquième crise d'Influenza Aviaire depuis 2017, l'industrie avicole française se trouve actuellement en phase de reprise progressive. Depuis le mois de juillet dernier, le niveau de risque est passé de «modéré» à «négligeable» sur l'ensemble du territoire métropolitain.

La baisse des cotations des principales matières premières observée ces derniers mois a contribué à une détente des prix des volailles. Cette amélioration est déjà perceptible depuis l'été pour les produits frais, et elle devrait se prolonger pour les produits surgelés.

Face à la forte pression de l'importation, l'industrie avicole française s'efforce de regagner des parts de marché, sachant qu'actuellement, une volaille sur deux consommée en France provient de l'Union européenne ou d'autres pays hors de l'Union. Ainsi, la filière avicole française est en phase de reconstruction, et elle anticipe un retour à une production normale.



LES PRODUITS DE LA MER

La gestion des quotas de pêche dépend des recommandations émises par des comités scientifiques. Après analyses des dernières données pour cette année, il apparaît une baisse significative du passage des poissons de l'état juvénile à l'état adulte. La gestion du stock disponible de poissons est le principal indicateur dans l'attribution des quotas de pêche. Des baisses de quotas, donc ces baisses de disponibilité, viendront temporiser la baisse des cours sur les matières premières.



LES PRODUITS NON ALIMENTAIRES

D'après leurs dernières estimations, les prix des consommables demeurent stables.

En ce qui concerne le carton, bien que le prix d'achat brut de la matière première connaisse une baisse, les coûts liés à l'énergie et à la production continuent d'augmenter. Cela a pour effet de maintenir les tarifs inchangés. Dans l'ensemble, la matière première montre des signes de détente.

Pour ce qui est des produits à base de ouate, tels que les serviettes en papier et le papier hygiénique, le prix de la rame de papier se stabilise, et grâce à des négociations, on peut anticiper une tendance à la baisse.



LA CONSOMMATION D'ÉNERGIE

Le gouvernement a décidé d'augmenter de 10 % le tarif réglementé de l'électricité (TRVE) en août 2023, tout en maintenant le bouclier tarifaire en vigueur jusqu'à 2025. Au total, depuis 2021, le tarif réglementé de l'électricité aura connu une augmentation de 31 %.

Les répercussions de cette hausse du tarif réglementé, associée au bouclier tarifaire, touchent principalement les ménages et certaines entreprises du secteur tertiaire. En ce qui concerne les acteurs du secteur de l'agriculture, de l'industrie et de la distribution, qui opèrent sur des offres de marché, leur budget énergétique a été multiplié par un facteur de 2 à 5, en fonction du profil de consommateur.

L'énergie revêt à la fois un caractère conjoncturel et structurel. Les tensions géopolitiques, l'épuisement des énergies fossiles et la transition écologique continueront d'exercer une pression sur les prix de l'énergie, faisant de ce facteur un élément structurel qui contribue à la hausse des coûts.

CE QU'IL FAUT RETENIR

L'augmentation des prix agricoles en 2022, en hausse de 23% par rapport à 2021, ainsi que la montée des prix de l'énergie, ont contribué à une hausse globale des prix. Cependant, certaines catégories de produits, comme les produits à base de protéines, connaîtront des baisses, ce qui devrait compenser l'augmentation des prix des légumes. De plus, les prix de certaines matières premières pour les produits non alimentaires sont en baisse, et certains produits devraient voir leurs prix diminuer. Pour s'adapter, la révision de certaines familles de produits est désormais effectuée trimestriellement, plutôt qu'annuellement.

#Rencontre

MENU DE NOËL : LA QUÊTE DE LA QUALITÉ

Chaque année, l'approche des fêtes de fin d'année apporte son lot d'excitation, d'anticipation et bien sûr, de gourmandise. Mais comment créer une expérience culinaire exceptionnelle pour ces occasions spéciales ? La réponse réside dans notre engagement envers la qualité. Rencontre avec Chaïmae Wakibi et Laëtitia Ameglio, respectivement acheteuse et qualitiennne chez Prestarest.



LAËTITIA AMEGLIO

QUALITICIENNE, PRESTAREST



CHAÏMAE WAKIBI

ACHETEUSE, PRESTAREST

UNE ÉTUDE APPROFONDIE DES CATALOGUES « PRODUITS FESTIFS »

« Chaque année, nos fournisseurs nous font parvenir leur catalogue de produits festifs. Ces derniers sont assez complets, ils proposent des produits de moyenne gamme, mais aussi de qualité supérieure. Ce mix produit permet de répondre à tous les besoins de nos clients, selon les budgets dédiés à leurs différents événements. A réception, nous étudions avec notre équipe « Qualité » les fiches techniques de chaque produit. Cette étape nous permet d'obtenir des spécificités précises sur les différents produits comme leur provenance ou composition. » raconte Chaïmae Wakibi, acheteuse chez Prestarest.

QUALITÉ ET ENGAGEMENT RSE AU CŒUR DE LA SÉLECTION

« Notre Centrale de référencement est certifiée Qualicert auprès du SGS*. Les produits référencés dans la Mercuriale ont donc été sélectionnés en amont. Certaines exigences doivent être remplies (absence d'OGM, absence d'ionisation, conformité des allergènes, etc) sous peine de voir ces produits non-référencés » insiste Laëtitia Ameglio, qualitiennne chez Prestarest.

DES PRODUITS SÉLECTIONNÉS EN FONCTION DES ATTENTES DE NOS CLIENTS

Les préférences des clients sont discutées étroitement avec le service relation client de Prestarest. « Les catalogues sont parfois

bien longs à consulter, Prestarest aide ses clients à orienter leur choix vers des produits alliant qualité, bon goût et prix attractif. Et pour s'assurer de la qualité des produits que nous envisageons de mettre en avant, nous prenons soin d'organiser des tests produits » souligne Chaïmae.

PLACE AUX TESTS PRODUITS

Cette année encore, Prestarest a souhaité aller plus loin. Car oui, étudier les fiches techniques est un indispensable mais les goûter et s'assurer de la qualité visuelle et gustative des produits est un gage de plus. Des tests produits sont donc régulièrement organisés. « Nous nous sommes tournés, cette année, vers deux fournisseurs que nous connaissons bien DS Restauration et Pomona Passion Froid. Ces liens privilégiés nous garantissaient des produits sûrs et goûteux pour notre test produit. Nous savions que ces fournisseurs joueraient le jeu afin de proposer le panel le plus représentatif de leur gamme festive » explique Laëtitia.

DS RESTAURATION ET POMONA PASSION FROID, DEUX FOURNISSEURS DE CHOIX

DS Restauration est certifié ISO 9001 et Pomona Passion Froid est certifié ISO 9001 et 22000, les critères qualités étaient donc largement remplis pour ces deux fournisseurs. L'enjeu se situait plutôt dans le fait d'obtenir un panel assez large de produits suffisamment savoureux afin de fédérer le plus de convives possibles et offrir le meilleur rapport qualité/prix à nos clients.

Pari réussi ! La sélection des produits du test produits de fin d'année est à découvrir dans la page suivante de ce numéro de la Lettre Prestarest.



WWW.QUALICERT.FR

Notre Centrale de référencement est certifiée Qualicert auprès du SGS. Les produits référencés dans la Mercuriale sont minutieusement sélectionnés en amont. Chacun d'eux doit répondre à des critères de qualités stricts (absence d'OGM, absence d'ionisation, conformité des allergènes, etc) sous peine de ne plus être référencé.

TEST PRODUITS DE FIN D'ANNÉE SÉLECTIONNÉS, GOÛTÉS ET ... VALIDÉS !

Chez Prestarest, la qualité est une norme incontournable. Pour garantir la qualité irréprochable des produits proposés, des tests produits sont régulièrement effectués. En cette période de fin d'année, ce sont les produits festifs qui ont été rigoureusement sélectionnés pour nos clients.

Qualiticiens, acheteurs chefs cuisiniers, et personnel du groupe Imestia, se sont réunis pour tester, cette fois-ci, une sélection de produits de deux distributeurs : **DS RESTAURATION** et **POMONA PASSION FROID**. En tout, 23 produits ont été étudiés sous toutes les coutures. **Voici la sélection retenue pour les restaurants :**



CRAQUANT AU CHOCOLAT

RÉFÉRENCE 19410 - DS DISTRIBUTION

Le produit est léger sans excès de sucre. Il offre une variété de textures en bouche très appréciée, avec le croquant des cacahuètes qui crée un contraste parfait avec la mousse au chocolat.



LE FOIE GRAS AUX FIGUES

RÉFÉRENCE 05961 - DS DISTRIBUTION

Le produit présente une texture agréable en bouche, sans être ni mousseux ni écoeurant. Le goût du canard est clairement discernable, tout comme celui de la figue. Les deux textures s'harmonisent parfaitement.

INGRÉDIENTS

Foie gras de canard, figues 8%, alcool (Coteau du Layon), sel, poivre, conservateur : nitrite de sodium, antioxydant : ascorbate de sodium.

Aucun allergènes. Absence de traitement ionisant. Produit garanti sans OGM selon les règlements 1829/2003 et 1830/2003.



LE CONFIT DE FIGUES

RÉFÉRENCE 274561 - POMONA PASSION FROID

Le confit ne présente pas d'excès de sucre et s'harmonise parfaitement avec des ingrédients salés. Sa composition, majoritairement constituée de plus de 50% de figues, a été particulièrement appréciée.

INGRÉDIENTS

Figues 51%, sucres extraits de fruits, sucre de canne, vin de Pays d'Oc blanc, NOIX 1.7%, gélifiant : pectine de fruits, jus concentré de citron.

Allergènes : Fruit à coque. Produit non étiqueté OGM, Produit non irradié/ionisé, Produit sans nanoparticules.

LE SAINT-FÉLICIEN

RÉFÉRENCE 137717 - POMONA PASSION FROID

La texture de la pâte est moelleuse, avec un cœur à la fois fondant et délicieusement coulant, offrant un goût intensément prononcé.



DEMANDEZ LE MENU !

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

LUNDI 2,23 €

Carottes râpées
Araignée de porc
sauce diable
Pomme de terre
grenaille
Yaourt aux fruits

MARDI 2,86 €

Pot au feu
Légumes
Pont-l'Évêque
Gâteau de semoule
et mandarine

MERCREDI 2,91 €

Bouillon de boeuf façon
thaï
Nouilles sautées
aux légumes
Ananas pirogue

JEUDI 2,55 €

Oeuf coulant aux lentilles
Foie de boeuf sauce
marchand de vin
Purée grand-mère
Crème vanille

VENDREDI 4,65 €

MArmite de moules
au chorizo
Frites
Camembert
Tarte Tatin

LUNDI 2,29 €

Potage cultivateur
Omelette fines herbes
Coquillettes
Yaourt nature bio

MARDI 3,72 €

Betterave et pomme
granny
Cuisse de canard
aux mandarines
Potiron
Riz au lait

MERCREDI 3,42 €

Velouté de petits pois
et chèvre
Andouillette de Troyes
moutarde
Haricots verts
Corbeille de fruits*

JEUDI 3,23 €

Coucou royal
Légumes et semoule
Chèvre
Salade de fruits au sirop

VENDREDI 3,15 €

Dos de colin sauce
tomate
Fenouil
Emmental
Corbeille de fruits*

LUNDI 3,19 €

Houmous
Fritto misto
Frites
Yaourt nature

MARDI 3,41 €

Pizza 4 saisons
Gorgonzola
Tiramisu

MERCREDI 3,01 €

Minestrine de choux
fleurs
Sauce carbonara
Spaghettis
Corbeille de fruits*

JEUDI 4,31 €

Curry d'agneau
Lentilles corail
Fromage frais
Sabayon aux
mandarines

VENDREDI 3,42 €

Bouillabaisse garnie
Pommes vapeur
Chèvre à l'huile
Corbeille de fruits*

LUNDI 3,34 €

Carottes râpées
Blanquette de veau
Riz
Corbeille de fruits*

MARDI 3,51 €

Bar à burgers fromage
Frites
Smoothie ananas
banane coco

MERCREDI 3,40 €

Oeuf dur mayonnaise
Poulet sauté chasseur
Côtes de blettes
Gâteau yaourt au citron

JEUDI 3,12 €

Cassoulet toulousain
Haricots
Cantal
Corbeille de fruits*

VENDREDI 2,92 €

Céleri rémoulade
Aile de raie basquaise
Brocolis vapeur
Yaourt arôme



LUNDI

1,78 €

Acras de poisson
Rougail de légumes
Yaourt arôme coco

MARDI

3,79 €

Salade asiatique
PAd thaï poulet
Beignet de banane

MERCREDI

3,94 €

Goulash à la Hongroise
Salsifis
Munster
Corbeille de fruits*

JEUDI

3,67 €

Potée auvergnate
Potée de légumes
Cantal
Crème brûlée

VENDREDI

3,56 €

Potage caldo verde
Brandade de poisson
Salade verte
Pastéis de nata

LUNDI

3,19 €

Crudités
Tendrons de veau
à l'italienne
Tortis
Panna cotta

MARDI

2,48 €

Poularde sauce suprême
Blé
Pont l'Évêque
Corbeille de fruits*

MERCREDI

2,75 €

Saumon gravlax
Oeufs brouillés
aux champignons
Fromage blanc

JEUDI

3,44 €

PARmentier de boeuf
Salade verte
Roquefort
Corbeille de fruits*

VENDREDI

2,40 €

Velouté de tomate
Brochette de poisson
pané
Riz safrané
Tarte tropézienne

COÛT MOYEN : 3,19€



CORBEILLE DE FRUITS : pomme, banane, poire, kiwis, orange, ananas, mandarine

#EnCeMoment

PETITE BOMBE DE SAVEUR ET DE SANTÉ

Les mandarines, ces agrumes délicieusement sucrés et juteux, sont depuis longtemps appréciées pour leur goût rafraîchissant et leur polyvalence culinaire.

UN CONCENTRÉ DE NUTRIMENTS

Les mandarines sont de véritables trésors nutritionnels. Elles sont riches en vitamine C, un antioxydant puissant qui renforce le système immunitaire, favorise la santé de la peau, et joue un rôle essentiel dans la formation du collagène. De plus, elles fournissent des quantités généreuses de vitamines A et B, de minéraux tels que le potassium et le magnésium, ainsi que des fibres alimentaires bénéfiques pour la digestion.

DU PEPS DANS L'ASSIETTE

La mandarine est également une alliée précieuse en cuisine. Son arôme sucré et rafraîchissant se marie parfaitement avec une variété de plats. Vous pouvez ajouter des quartiers de mandarine à une salade pour une touche de douceur et d'acidité, les incorporer dans des desserts comme des tartes ou des gâteaux, ou même les presser pour en extraire un jus parfumé. De plus, la mandarine sert souvent de garniture pour sublimer des plats salés, notamment des plats à base de poisson ou de volaille. Sa polyvalence en cuisine en fait un ingrédient apprécié des chefs et des amateurs de cuisine inventive. Avec la mandarine, vous pouvez apporter une touche d'éclat à vos plats tout en profitant de ses bienfaits pour la santé.

#OuiChef ...

Cuisse de canette aux mandarines et potiron



INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 2 kg de cuisse de canette
- 500 g d'oignons
- 200 cl pulco orange
- 20 g de thym
- 20 g de sel
- 20 g de laurier moulu
- 10 g de poivre blanc moulu
- 500 g de mandarine vrac
- 2 kg de potiron

Étapes de préparation :

Déposez le canard dans un grand saladier, salez et poivrez la peau. Ajoutez le pulco orange, l'ail coupé en deux ainsi que les herbes. Mélangez, couvrez et laissez mariner 2 heures au réfrigérateur. Préchauffez le four à 190°C. Versez le canard et la marinade dans un grand plat à gratin côté peau en dessous. Épluchez et retirez les graines du potiron. Coupez la chair en morceaux. Nettoyez et coupez les mandarines en morceaux. Déposez les morceaux de potiron et de mandarine autour du canard. Enfouissez pendant 25 minutes. Retournez le canard (côté peau au-dessus) et continuez la cuisson pendant encore 20 minutes. Ajoutez si besoin un peu d'eau en cours. Rectifiez l'assaisonnement en fin de cuisson. Servez bien chaud accompagné de pommes de terre rôties.

#OnMange



VIANDES
Boeuf
Mouton



VOLAILLES
Chapon
Canard
Pintade



POISSONS
Hareng
Limande
Merlan



LÉGUMES
Carotte
Panais
Epinard



FRUITS
Mandarine
Coing
Poire



FROMAGES
Cantal
Roquefort
Saint Marcellin