

PRESTAREST

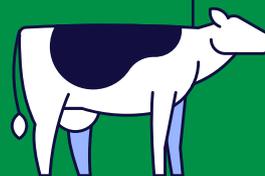
ACTUALITÉ, AGENDA, INNOVATION, DÉCRYPTAGE, ÉTAT DES LIEUX ...
RETROUVEZ L'ACTUALITÉ DE LA RESTAURATION COLLECTIVE



#Rencontre
Julien Picq, Chargé de mission
à l'Agence Bio

ENSEMBLE, SOUTENONS UNE ALIMENTATION SAINE ET DURABLE

Dans une période bouleversée où le modèle agricole français alerte sur ses difficultés, l'édition 2024 du Salon International de l'Agriculture de Paris a été plus que jamais l'occasion de débattre et de mettre en lumière des acteurs engagés pour une alimentation saine et durable. Compte-rendu de la visite des équipes Prestarest à la rencontre des organisations interprofessionnelles engagées.



prestarest

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

GROUPE
imestia

Le Salon restau'co
2024 se tiendra le
mercredi 5 juin de 9h
à 18h à PARIS EXPO
- Porte de Versailles
hall 2.2

Stand Prestarest
D03 - C04

#ChiffresClés

83% du BIO

consommé en
France est produit
en France.

Source : agriculture.gouv.fr



#QuoiDeNeuf ?

EMBALLAGES DANS LA RESTAURATION : CONTRIBUTION À LA RESPONSABILITÉ ELARGIE DES PRODUCTEURS (REP)

Depuis le 1^{er} janvier 2024, une nouvelle contribution à la REP restauration est applicable aux produits alimentaires destinés aux professionnels de la restauration.

COLLECTE D'EMBALLAGES DE LA RESTAURATION ET D'EMBALLAGES MIXTES ALIMENTAIRES*

C'est l'objet du chapitre 3 du cahier des charges qui fixe les objectifs de collecte et les modalités d'organisation de la reprise sans frais des déchets auprès des professionnels de la restauration selon une trajectoire progressive. On relève toutefois en la matière certains assouplissements dans la version finale.

A ce jour, s'agissant des produits alimentaires destinés aux professionnels de la restauration (REP emballages restauration), aucun éco-organisme n'a été agréé par les pouvoirs publics, de sorte que la tarification de cette contribution n'est pas encore connue.

**pour rappel, il existe également la « REP emballage ménager petit format » dont l'écocontribution sera appliquée par certains fournisseurs dès le 1^{er} avril 2024.*



ÉTIQUETAGE DES ŒUFS

Produits de consommation courante, les œufs sont soumis à une réglementation qui permet d'en assurer la traçabilité. Ils sont marqués d'un code allant de 0 à 3 désignant le numéro distinctif du producteur et permettant d'identifier le mode d'élevage.

Code 0 : Élevage biologique : les poules sont alimentées avec de la nourriture issue de l'agriculture biologique. Elles ont accès à des parcours extérieurs dans lesquels elles disposent d'abris et de végétation. En intérieur, elles disposent de nids et de perchoirs.

Code 1 : Élevage en plein air : les poules ont accès à un parcours extérieur au cours de la journée (la mention « œufs de poules élevées en

plein air » est inscrite sur l'emballage). Les œufs Label Rouge sont marqués code 1.

Code 2 : Élevage au sol : indique que les poules évoluent librement à l'intérieur d'un poulailler (la mention « œufs de poules élevées au sol » est marquée sur la boîte).

Code 3 : Élevage en cage aménagée (code 3) : il répond aux normes européennes en vigueur depuis janvier

2012. Les poules vivent dans de nouveaux hébergements en groupe de 20 à 60, où elles disposent en particulier de perchoirs et de nids.

ET LES ŒUFS DE CAILLES ?

Quasiment tous les œufs de cailles proviennent de cailles en cage, mais certaines initiatives récentes proposent des œufs garantissant un élevage hors-cage en volières.



«MA CANTINE», VERS UNE ALIMENTATION ENGAGÉE

Issue des États généraux de l'alimentation, la loi EGAlim (2018) a fixé un objectif ambitieux d'au moins 50 % de produits durables ou de qualité, dont au moins 20 % de produits biologiques à compter du 1^{er} janvier 2022 dans les repas servis par l'ensemble de la restauration collective publique.

Concernant la restauration collective privée des entreprises, l'ensemble des mesures est entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2024.

LES 5 MESURES PHARES DE LA LOI EGALIM

Les entreprises privées qui proposent un espace de restauration collective doivent respecter les obligations suivantes :

- **Augmenter la part de produits durables dans les repas proposés :** Au moins 50% de produits de qualité et durables dont au moins 20% de produits biologiques
- **Lutter contre le gaspillage alimentaire :** Obligation de faire un diagnostic de gaspillage et de mettre en place une démarche de lutte contre le gaspillage alimentaire.
- **Diversifier les sources de protéines :** Les gestionnaires des restaurants collectifs sont tenus de présenter à

leurs structures dirigeantes un plan pluriannuel de diversification de protéines incluant des alternatives à base de protéines végétales dans les repas qu'ils proposent.

- **Réduire l'utilisation de plastique :** l'utilisation de plastique à usage unique "inutile" doit être réduite de 50 % en 2022 et jusqu'à 100 % en 2026.
- **Informers les convives de la part de produits EGAlim** dans la composition des repas servis.

POURQUOI S'INSCRIRE SUR «MA CANTINE» ?

«Ma cantine» est la plateforme publique d'information et de déclaration autour des lois EGAlim et climat et résilience. Elle permet aux entreprises privées de :

- S'informer sur leurs obligations : ma cantine fournit des informations détaillées sur les obligations

imposées par les lois EGAlim et climat et résilience.

- Informer ses convives : ma cantine permet de rendre publique leurs actions en faveur d'une alimentation durable. Et télédéclarer ces mêmes données une fois par an pour répondre aux obligations légales en vigueur.
- Partager leurs bonnes pratiques : ma cantine offre aux entreprises la possibilité de partager leurs bonnes pratiques avec d'autres acteurs de la restauration collective.



L'huile Excellence BORGES

L'huile des professionnels de la friture. Pour une friture savoureuse et croustillante ! 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 (OFFERT sur demande au 01 41 76 03 51 pour l'achat de 3 bidons)



#ProduitDuMois

L'huile Meravella BORGES

Toute la saveur de l'huile d'olive et la légèreté du tournesol !

Une alternative à l'huile d'olive et une maîtrise de votre budget grâce à sa composition équilibrée (80% huile tournesol et 20% huile d'olive). Pour toutes vos utilisations : Rissolage, vinaigrettes, assaisonnements, sauces chaudes et froides... Utilisations à chaud et à froid

LOGICIEL NUTRIDATA

Nutridata permet à présent de repérer les labels Egalim dans les denrées concernées ; en cliquant sur l'onglet Labels Egalim et en cochant le ou les labels Egalim.

Au niveau des éditions des entrées en stock, Nutridata donne la possibilité de choisir en filtre un label Egalim afin de connaître le cumul pour ce label. Un export Egalim en .csv a également été créé pour s'intégrer directement sur le site du gouvernement ma cantine.

ENSEMBLE, SOUTENONS UNE ALIMENTATION SAINE ET DURABLE

Dans une période bouleversée où le modèle agricole français alerte sur ses difficultés, l'édition 2024 du Salon International de l'Agriculture de Paris a été plus que jamais l'occasion de débattre et de mettre en lumière des acteurs engagés pour une alimentation saine et durable. Les équipes Prestarest étaient présentes et sont allées à la rencontre des organisations interprofessionnelles qui œuvrent avec convictions pour défendre et promouvoir un savoir-faire français qu'il convient, tous ensemble, de protéger.



1^{ère} ÉTAPE DE NOTRE VISITE, RENCONTRE AVEC L'AGENCE FRANÇAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT ET LA PROMOTION DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Depuis 2001, l'Agence BIO rassemble des représentants des pouvoirs publics et des professionnels avec un objectif commun : promouvoir l'agriculture et l'alimentation biologiques et ses vertus environnementales. En 2023, ils ont constaté que seulement 6,4% de produits bio ont été servis en restauration collective. Face à ce constat, l'Agence BIO a lancé une grande campagne de communication #CuisinonsPlusBio qui vise à convaincre les professionnels de la restauration de l'opportunité du marché bio, à les inciter à s'engager dans ce mouvement de fond pour la transition alimentaire et à les accompagner tout au long de leur démarche.

Elle s'assure également des niveaux de la production afin que l'offre puisse répondre à la demande face aux objectifs ambitieux.



2^e ÉTAPE, RENCONTRE AVEC LE COMITÉ D'INTERFEL ÎLE-DE-FRANCE À LA DÉCOUVERTE DE LEUR CAMPAGNE « LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS, C'EST JAMAIS TROP »

Avec un ton décomplexé, les fruits et légumes frais s'affirment, dans cette campagne de communication, comme les produits naturellement star de notre époque. Avec excès et pour un plaisir illimité, Interfel appelle les professionnels de la restauration collective à multiplier leurs usages et à profiter de la richesse de leur diversité pour régaler tous leurs convives. Aujourd'hui, il existe une diversité des produits sur les offres végétariennes, construites à partir de recettes par saison. La campagne de communication JAMAIS TROP illustre cette volonté de lancer un nouvel élan pour améliorer la visibilité et faire évoluer les comportements de consommation, notamment de la jeune génération pour consommer plus de fruits et légumes.



3^e ÉTAPE, RENCONTRE AVEC LE CNIEL, L'INTERPROFESSION QUI DÉFEND LA FILIÈRE LAITIÈRE FRANÇAISE

Créé en 1974, le Centre national interprofessionnel de l'économie laitière rassemble producteurs, coopératives, industries privées, distributeurs et acteurs de la restauration collective dans le but de mener des actions collectives au service de la filière laitière. Bien-être animal, renouvellement des générations, transition environnementale, ensemble, ils se mobilisent pour promouvoir collectivement le lait et les produits laitiers. Avec près de 13 millions de personnes nourries quotidiennement, le CNIEL identifie la restauration collective comme un relais de croissance majeur pour les produits issus notamment de l'agriculture biologique et souhaite multiplier les échanges pour développer les achats du secteur qui restent, à date, en deçà des objectifs de la loi EGAlim.



Présentation de la délégation Restau'co / Goees / Prestarest sur le stand Bleu-Blanc-Cœur

4^e ÉTAPE, BLEU-BLANC-CŒUR ET FOCUS SUR UN LABEL VALORISER UNE DÉMARCHE AGRICOLE ET ALIMENTAIRE DURABLE VISANT À AMÉLIORER LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE ET ENVIRONNEMENTALE DE NOTRE ALIMENTATION

« Que ton alimentation soit ta première médecine » disait Hippocrate, médecin grec de l'Antiquité (5^e siècle av. J.-C.). Cette affirmation, Bleu-Blanc-Cœur y croit et œuvre chaque jour pour développer une agriculture durable (qui réponde aux grands enjeux nutritionnels du 21^e siècle) et démontrer l'importance d'une alimentation de qualité pour tous.

Créée en 2000 et reconnue par les Ministères de l'Agriculture, de l'Environnement et de la Santé, l'association Bleu-Blanc-Cœur construit depuis 20 ans des filières agricoles responsables et durables, visant à améliorer la qualité nutritionnelle et environnementale de notre alimentation et impactant ainsi positivement la Terre, les animaux et les hommes.

Aujourd'hui, il existe plus de 2 400 produits portant le logo Bleu-Blanc-Cœur (produits laitiers, viandes, charcuteries, œufs, pain,...) disponibles dans tous les réseaux de distribution. Cette année l'association Bleu-Blanc-Cœur a célébré au Salon de l'agriculture la 6^e édition des Trophées de la Nutrition Durable, une démarche d'achats qui vise à améliorer l'impact nutritionnel et environnemental des repas pour la Restauration Collective, concours soutenu par le réseau Restau'Co. Bravo !

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.

PLUS DE BIO AU RESTO. OUI MAIS COMMENT S'Y PRENDRE ?

En France, la restauration collective représente près de 4 milliards de repas servis par an dans plus de 80 000 sites. Avec seulement 7% d'achats de denrées bio aujourd'hui, comment amplifier le mouvement et suivre l'exemple des restaurants qui dépassent aujourd'hui les 20% ? Éléments de réponse avec Julien Picq, chargé de mission à l'Agence Bio.



JULIEN PICQ

CHARGÉ DE MISSION RESTAURATION
HORS DOMICILE À L'AGENCE BIO

« Aujourd'hui, 92% du bio est consommé à domicile. 8% est consommé en restauration hors-domicile (7% en restauration collective et 1% en restauration commerciale). La marge de croissance en restauration collective est donc très importante. Nous devons coûte que coûte progresser sur ce segment d'autant plus qu'aujourd'hui, nous avons 60 000 fermes bio françaises qui sont dans une situation compliquée dû à une baisse importante de la consommation de leurs produits à domicile avec l'inflation alimentaire qui a conduit les consommateurs à revoir leur budget. » constate Julien Picq.

CUISINER BIO, C'EST SOUTENIR DES AGRICULTEURS ENGAGÉS DANS LA TRANSITION AGRICOLE ET ALIMENTAIRE

Le bio est une filière vertueuse qu'il convient de soutenir collectivement. « Plus de bio en restauration collective, c'est favoriser le développement de filières agricoles et agroalimentaires françaises de qualité. C'est aussi améliorer l'impact de l'alimentation sur l'environnement en limitant l'usage des produits chimiques synthétiques, en réduisant les risques de pollution de l'eau notamment et en respectant la biodiversité. Mais c'est aussi soutenir des agriculteurs et agricultrices qui se sont engagés dans des productions techniquement beaucoup plus exigeantes et qui, aujourd'hui, sont parfois contraints de déclasser leur production pour se dégager des revenus » insiste Julien Picq

qui poursuit « Il me semble donc important de rappeler aussi que respecter la loi EGalim à 20% de bio, c'est ouvrir un marché évalué à 1,5 milliard d'euros pour les producteurs bios et créer un véritable élan vers la transition alimentaire et écologique. »

CUISINER BIO, C'EST REDONNER DU SENS À DE NOMBREUX SITES DE RESTAURATION ET ENGAGER COLLECTIVEMENT SES ÉQUIPES

Julien Picq nous l'explique, avoir la volonté d'introduire plus de bio, « c'est avant tout l'occasion d'interroger le fonctionnement global de son service (organisation du travail, équipement, formation du personnel ...) puis d'analyser ses différents postes de dépenses pour identifier ses marges de main d'œuvre et déceler des sources d'économies potentielles » Ensuite, une panoplie d'actions peut être mise en pratique. « De façon très concrète et directe, agir sur le gaspillage alimentaire permet d'augmenter la part de bio à budget constant. On peut également modifier son offre alimentaire en repensant le nombre de composantes du repas, les portions, la présentation des plats pour mutualiser certains coûts. Nous encourageons également à végétaliser les assiettes, à varier les protéines animales et végétales pour allouer un budget plus important à l'achat de viande de qualité et bio. Se lancer dans cette démarche, c'est aussi retravailler des produits bruts pour acheter la matière première à des prix concurrentiels en évitant les frais de

transformation et ainsi redonner du sens au métier de restaurateur. C'est également revoir le contenu des formations initiales des équipes pour adopter de nouvelles techniques de cuisine : les cuissons lentes, la valorisation des carcasses ... et favoriser la transmission de pair à pair » détaille Julien Picq avec enthousiasme.

Et quand nous lui demandons quel message souhaite-t-il faire passer aux professionnels de la restauration collective, Julien Picq n'hésite pas un instant : « Nous devons tous agir pour que nos fermes françaises perdurent. L'agriculture française fait partie de l'histoire de notre pays et de notre histoire à toutes et tous. Préservons-là ! De plus, n'oublions pas l'étymologie du mot «restauration». Ce mot vient du latin restaurare qui signifie rebâtir, réparer, refaire, reprendre, renouveler. Alors saisissons nous du mouvement bio pour rebâtir nos pratiques ! »

Merci Julien Picq, vous pouvez compter sur nous !

Rendez-vous
sur le site [www.
cuisinonsplusbio.fr](http://www.cuisinonsplusbio.fr)



L'AGENCE BIO : PROMOUVOIR L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE EN FRANCE

Dans la restauration collective, la qualité des produits utilisés est primordiale pour garantir des repas savoureux et équilibrés. C'est pourquoi nous souhaitons aujourd'hui vous présenter l'Agence Bio, un groupement d'intérêt public de promotion de l'agriculture biologique en France.

QU'EST-CE QUE L'AGENCE BIO ?

L'Agence française pour le développement et la promotion de l'agriculture biologique est un groupement d'intérêt public de promotion de l'agriculture biologique en France. L'Agence bio est en relation étroite avec des partenaires ayant vocation à contribuer au développement de l'agriculture biologique, en particulier des organisations publiques, professionnelles et interprofessionnelles.

LES MISSIONS DE L'AGENCE BIO

La campagne de communication #CuisinonsPlusBio vise à convaincre les professionnels de la restauration de l'opportunité du marché bio, à les inciter à s'engager dans ce mouvement de fond pour la transition alimentaire et à les accompagner tout au long de leur démarche.



LES ACTIONS DE L'AGENCE BIO EN FAVEUR DE LA RESTAURATION COLLECTIVE

En France, les 170000 restaurants ne proposent que 1% de bio à leur carte et les 80000 cantines n'achètent que 7% de leurs denrées en bio(1). Face à ce constat, l'Agence BIO souhaite mobiliser les chefs, restaurateurs et professionnels du secteur pour qu'ils deviennent tous acteurs de la transition agroécologique en faisant la part belle au bio dans leurs menus. En restauration collective, 68 % des Français souhaitent des produits bio. En réponse à ces attentes, 65 % des établissements de restauration collective déclaraient proposer des produits bio à leurs convives en 2019.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site Internet : www.agencebio.org

#ProduitDuMois

Céréales et légumineuses Bonduelle

Découvrez notre gamme de céréales et légumineuses surgelées, déjà cuites et 100% d'origine France (hors quinoa) pour un gain de temps précieux en cuisine ! En termes de cuisson et d'égouttage, surtout pour de grandes quantités, notre gamme vous permet de gagner du temps et d'aller à l'essentiel ! Préparez vos plats sans transiger sur la qualité puisque le goût est préservé et la texture maîtrisée ! Les céréales et légumineuses réveilleront les papilles de vos convives en toute simplicité



DEMANDEZ LE MENU !

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

LUNDI 2,63 €

Salade piémontaise
Omelette au fromage
Haricots verts
Yaourt nature
Fruit de saison

MARDI 3,03 €

Radis beurre
Filet de merlu
au beurre blanc
Riz pilaf
Pont l'évêque
Crème brûlée
au citron vert

MERCREDI 4,43 €

Velouté de petits pois
à la menthe
Sauté de bœuf
Choux de Bruxelles
Yaourt aux fruits
Tarte au citron

JEUDI 3,59 €

Œuf cocotte et
asperges vertes
Cuisse de poulet
au thym
Frites
Compote de pommes

VENDREDI 2,80 €

Betterave et maïs
Boudin noir aux pommes
Purée de pomme
de terre
Camembert
Fruit de saison

LUNDI 3,02 €

Champignons
à la grecque
Aiguillettes de poulet
panées
Courgettes provençales
Yaourt nature
Tarte à l'ananas

MARDI 4,12 €

Rilette de porc
Aile de raie aux agrumes
Fondue de poireaux
Chèvre buchette
Fruit de saison

MERCREDI 3,24 €

Endives et cerneaux
de noix
Quiche aux légumes
à la provençale
Salade verte
Bleu
Entremet litchi et
framboise

JEUDI 3,66 €

Taboulé
Dos de colin aux petits
légumes
Petits pois carottes
Tarte à la rhubarbe

VENDREDI 2,84 €

Céleri rémoulade
Colombo de porc
Riz créole
Emmental
Salade de fruits

LUNDI 2,76 €

Poireaux vinaigrette
Quenelle de brochet
sauce Nantua
Riz pilaf
Mimolette
Fruit de saison

MARDI 2,57 €

Carottes râpées
à la coriandre
Lasagnes épinards
chèvre
Salade verte
Yaourt nature
Pêche au sirop

MERCREDI 2,32 €

Salade de pois chiches
Escalope de dinde
viennoise
Haricots verts
Panna Cotta au coulis
de mangue

JEUDI 3,54 €

Salade de
crevettes endives et
pamplemousse
Purée de carottes
Yaourt nature
Éclair au chocolat

VENDREDI 3,52 €

Salade coleslaw
Langue de bœuf sauce
aux cornichons
Petits pois à la française
Fromage blanc
à la rhubarbe
Compte abricot

LUNDI 3,88 €

Radis beurre
1/2 coquelet
Frites
Fruit de saison

MARDI 2,88 €

Carottes râpées
Filet de Merlu
sauce tomate
Riz sauvage
Mousse au chocolat
blanc

MERCREDI 3,90 €

Betteraves mimosa
Boeuf bourguignon
Carottes vichy
Cantal
Fruit de saison

JEUDI 3,93 €

Saucisson sec
Filet de Colin sauce
citron
Boulgour
Yaourt nature
Poires au sirop

VENDREDI 3,17 €

Salade endives et noix
Risotto aux poireaux
Edam
Tarte citron

LUNDI 3,03 €

Salade verte
Saucisses de Toulouse
sauce moutarde
Flageolets à la tomate
Saint Nectaire
Compote pomme
rhubarbe

MARDI 3,59 €

Œuf dur mayonnaise
Brandade de morue
Salade verte
Yaourt aux fruits
Fruits de saison

MERCREDI 3,26 €

Velouté de petits pois
à la menthe
Omelette aux
champignons
Pâtes Farfalle
Ratatouille
Tomme grise
Liégeois au café

JEUDI 3,40 €

Salade d'avocat
et pamplemousse
Jambon rôti au miel
et romarin
Blé à la tomate et
au basilic
Tarte à l'ananas

VENDREDI 3,25 €

Rillettes de maquereaux
Pastilla de poulet
Salade verte
Bleu d'Auvergne
Salade de fruits

LUNDI 2,95 €

Terrine de volaille
Calamar à la romaine
sauce tartare
Yaourt nature
Pomme rôtie

MARDI 3,96 €

Salade de chou rouge
Brochette de poulet
marinée au citron
Fenouil braisé
Camembert
Flan pâtissier

MERCREDI 3,67 €

Salade de pâtes
au pesto de roquette
Filet de Hoki
aux agrumes
Epinards à la crème
Yaourt à la grecque
Compote

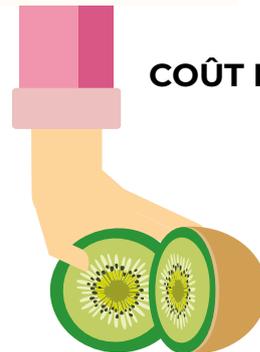
JEUDI 2,54 €

Potage de salsifis
Dahl de lentilles corail
Riz pilaf
Emmental
Fruit de saison

VENDREDI 4,13 €

Betteraves
Roti de bœuf froid
Haricots verts
Crumble pommes
rhubarbe

COÛT MOYEN : 2,90 €



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

#EnCeMoment

PETITS POIS : LA PETITE PERLE VERTE

Les petits pois, ces petites billes vertes délicieusement sucrées, sont bien plus qu'un simple accompagnement. Riches en nutriments essentiels, ces petits légumes regorgent de bienfaits pour la santé et offrent une multitude de possibilités en cuisine.

Les petits pois sont une excellente source de vitamines, notamment de la vitamine C, qui renforce le système immunitaire, et de la vitamine K, importante pour la coagulation sanguine et la santé des os. De plus, ils sont riches en fibres, favorisant ainsi la digestion et aidant à maintenir un poids santé.

Les petits pois sont une source de protéines végétales, ce qui en fait un excellent choix pour les végétariens et les végétaliens. Leur teneur en antioxydants contribue à réduire le risque de maladies cardiovasculaires et de certains types de cancer.

POUR BIEN LES PRÉPARER ...

Pour conserver au mieux leur saveur et leurs nutriments, il est recommandé de cuire les petits pois brièvement, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants. Ils peuvent être blanchis, cuits à la vapeur, sautés ou même consommés crus, selon les préférences.

Pour une touche de fraîcheur, les petits pois peuvent également être intégrés à des soupes froides, des purées de légumes ou des dips. Leur couleur vive et leur goût délicat en font un ingrédient polyvalent et apprécié de tous.

#LeSaviezVous ?

Les petits pois ont une histoire riche et ancienne. Cultivés depuis des millénaires, ils étaient déjà consommés par les Égyptiens, les Grecs et les Romains de l'Antiquité.

#OnMange



VIANDES

Agneau
Lapin
Porc



VOLAILLES

Canard
Chapon
Poulet



POISSONS

Lieu Noir
Cabillaud
Baudroie (ou lotte)



LÉGUMES

Artichaut
Brocolis
Endives



FRUITS

Pamplemousse
Poire
Kiwi



FROMAGES

Roquefort
Brie
Fourme

#OuiChef ...

Velouté de petits pois à la menthe



INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 1,5 kg de petits pois extra fins crus
- 100 g d'oignons
- 70 g d'ail
- 150 g de fromage blanc
- 100 g de menthe
- 50 g de bouillon de légumes
- 200 g de noisettes décortiquées
- 20 g de sel fin
- 20 g de poivre noir
- 20 g d'huile d'olive vierge

Étapes de préparation :

Étape 1 : Eplucher et ciseler finement les oignons et l'ail puis faire revenir le tout dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. **Étape 2 :** Remplir cette casserole d'eau, ajouter le bouillon de légumes et laisser bouillir. Une fois la casserole à ébullition, ajouter les petits pois et laisser cuire environ 15 minutes. Plonger les feuilles de menthe en fin de cuisson (environ 5 minutes avant la fin de la cuisson). Egoutter le tout une fois les petits pois bien tendres et réserver le bouillon de cuisson de côté. **Étape 3 :** Dans un récipient adapté, verser la préparation égouttée complète (petits pois, menthe, ail et oignons). Ajouter le fromage blanc et mixer le tout en versant progressivement le bouillon encore bien chaud. La quantité de bouillon dépendra de la texture souhaitée. **Étape 4 :** Ajuster l'assaisonnement avec sel et poivre.

Pour le service, verser le velouté chaud ou froid dans une assiette creuse, parsemer de féta coupée en dés et de noisettes concassées. Ajouter une feuille de menthe en décoration et le tour est joué.