

PRESTAREST

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

#Rencontre

Emmanuel Maguerez

Directeur des Achats Fruits
et Légumes
Réseau Le Saint

FRUITS ET LÉGUMES

DE LA TERRE À L'ASSIETTE, LA FORCE DU COLLECTIF !

Chaque jour, des millions de repas sont servis dans les cantines scolaires, les restaurants d'entreprise et les établissements de santé. Derrière chaque assiette se cache une chaîne humaine dévouée permettant à vos convives de déguster des fruits et des légumes frais et de saison. Plongeons dans les coulisses de cette filière essentielle.

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

prestarest

GRUPE
imestia

Agenda

DU 23 AU 27 JANVIER 2025

Salon du SIHRA
EUREXPO LYON FRANCE

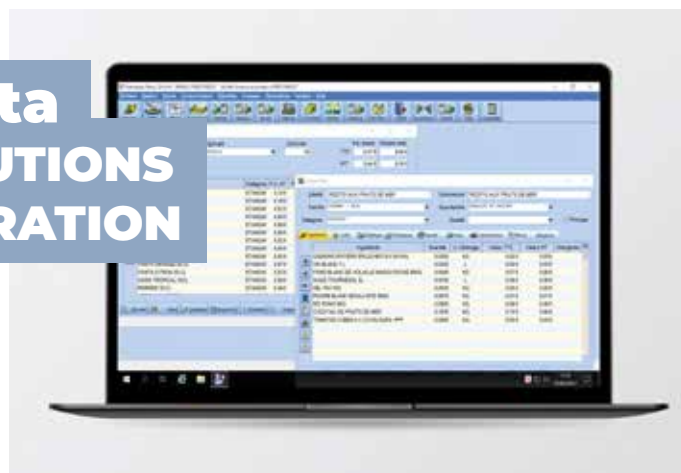
DU 22 FÉVRIER AU 2 MARS 2025

Salon de l'Agriculture
PARIS, PORTE DE VERSAILLES



NUTRIdata DES ÉVOLUTIONS EN PRÉPARATION

De nouvelles fonctionnalités seront bientôt disponibles sur notre logiciel NUTRIdata.



Utilisation des produits biocides



ALERTE ANARQUE !

La restauration n'est pas concernée par la formation Certibiocide en produits désinfectants.

Pourtant, des organismes de formation semblent peu scrupuleux et poussent vers des formations non obligatoires. Faites attention !

COMPTEUR EGALIM PRÉVISIONNEL

Lors de la réalisation des menus l'utilisateur aura accès à un compteur EGALim qui lui permettra de savoir en amont le pourcentage de produits de qualité et durables utilisés ainsi que le coût denrée (tous les deux en prévisionnel). L'utilisateur pourra ainsi modifier ses menus pour trouver le meilleur équilibre pour maîtriser ses coûts.

EXTRACTION DES DONNÉES RÉELLES

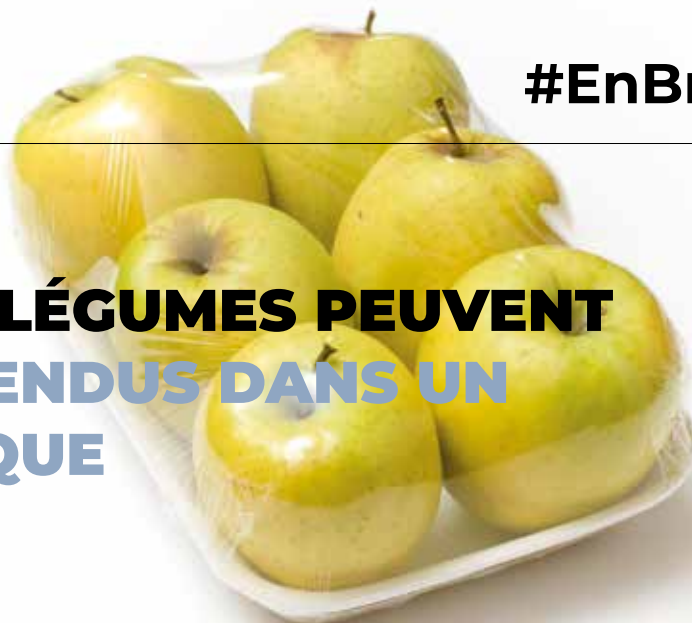
Dans un premier temps deux extractions seront mises en place : une extraction brute permettant à l'utilisateur d'analyser ses données EGALim et une seconde extraction pour faciliter la télédéclaration sur le site Ma Cantine, sur la base de la méthode simplifiée actuellement acceptée. Dans un second temps, Prestarest développera la télédéclaration suivant la méthode détaillée.

LOI EGALIM : LE RAPPORT DE LA CAMPAGNE 2024 EST SORTI !

2 fois plus de télédéclarations en 2024 qu'en 2023 avec une majorité de télédéclarations en gestion directe (75 %)

Quelques chiffres :

- 10 525 télédéclarants
- 17 169 sites de consommation (+ 63% de sites des restauration par rapport à 2023)
- 1 024 446 700 repas/an
- 2,84 milliards d'euros de montants d'achats alimentaires déclarés
- 12,1 % de taux global en bio
- 25,25 % de taux global en produits durables et de qualité



TOUS LES FRUITS ET LÉGUMES PEUVENT À NOUVEAU ÊTRE VENDUS DANS UN EMBALLAGE PLASTIQUE

Un décret du 20 juin 2023 interdisait à compter de juillet 2023 la vente au détail de fruits et légumes frais dans un emballage plastique, sauf lorsqu'ils sont conditionnés en lots de plus de 1,5 kg ou lorsque leur vente en vrac entraîne un risque de détérioration. Par une décision rendue le 8 novembre 2024, le Conseil d'État annule ce décret en raison d'un vice substantiel.

Depuis le 1^{er} juillet 2023, les commerces de détail ne pouvaient plus vendre dans des emballages plastiques les fruits et légumes frais non transformés. Un conditionnement composé pour tout ou partie de matière plastique avait été autorisé jusqu'au 31 décembre 2023 afin de permettre l'écoulement des stocks d'emballage.

Cette interdiction de vente dans un emballage plastique ne concernait pas :

- les graines germées ;
- les fruits mûrs à point (« vendus au consommateur final à pleine maturité ») ;
- 29 fruits et légumes présentant un risque de détérioration lors de leur vente en vrac (endives, asperges, brocolis, framboises, fraises, myrtilles...) ;
- les fruits et légumes conditionnés par

lots de 1,5 kg ou plus.

Ces dispositions étaient issues d'un décret du 20 juin 2023, pris en application de la loi Antigaspiillage et économie circulaire (Agec).

Le Conseil d'État, dans une décision rendue le 8 novembre 2024, indique que la publication de ce décret constitue un vice substantiel ; la juridiction annule donc ce texte réglementaire. Les commerces peuvent donc à nouveau vendre dans des emballages plastiques l'ensemble des fruits et légumes frais non transformés. Deux syndicats professionnels ont porté cette demande d'annulation, dénonçant d'importants préjudices pour les industriels.

#ProduitDuMois

ANDROS, Un large choix pour se faire plaisir

Une large gamme vous permettra de varier les plaisirs et de composer vos plans de menus en fonction de l'âge et des besoins de chacun de vos convives : yaourts, desserts lactés ou fromages blancs, gamme bio...

Les équipes de Recherche & Développement adaptent la composition et le mode de fabrication afin de répondre au plus près à l'ensemble des recommandations actuelles et futures du GEM-RCN et du PNNS



FRUITS ET LÉGUMES

DE LA TERRE À L'ASSIETTE, LA FORCE DU COLLECTIF !

Chaque jour, des millions de repas sont servis dans les cantines scolaires, les restaurants d'entreprise et les établissements de santé. Derrière chaque assiette se cache une chaîne humaine dévouée permettant à vos convives de déguster des fruits et des légumes frais et de saison. Plongeons dans les coulisses de cette filière essentielle.

LES PRODUCTEURS : GARDIENS DE LA TERRE, DU GOÛT ET DE LA QUALITÉ

Tout commence dans les champs et les vergers. Les producteurs, qu'ils soient arboriculteurs ou maraîchers, sélectionnent avec soin les variétés adaptées à leur terroir et aux préférences des consommateurs. Leur expertise englobe la connaissance des sols, du climat et des cycles naturels. Face aux défis environnementaux, ils surveillent en temps réel les conditions météorologiques et les menaces potentielles pour protéger leurs cultures, tout en respectant la biodiversité.


En France, la réglementation en matière de production agricole est parmi les plus strictes au monde. Chaque étape, de la plantation à la récolte, est encadrée par des normes rigoureuses visant à garantir la traçabilité, la sécurité sanitaire et la qualité des produits. Les producteurs doivent consigner chaque intervention dans un cahier d'exploitation, détaillant les variétés cultivées, les dates de plantation, les traitements réalisés, et les méthodes employées pour protéger les cultures.

Cet encadrement assure une transparence totale de la filière et permet aux produits français d'être reconnus à l'international pour leur excellence. Enfin, en adoptant des pratiques durables, les producteurs contribuent activement

#C'est dit !

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS, C'EST JAMAIS TROP !





à la transition écologique, tout en répondant aux attentes des consommateurs en matière de goût, de qualité et de proximité.

LES CUISINIERS EN RESTAURATION COLLECTIVE : ARTISANS DU QUOTIDIEN

Chaque jour, dans les coulisses des cantines scolaires, des restaurants d'entreprise et des établissements de santé, une armée discrète de cuisiniers s'active. Leur mission : concocter des repas variés et équilibrés pour une clientèle hétéroclite.

● Des menus sur-mesure

Ces chefs élaborent des menus qui respectent les besoins nutritionnels spécifiques de leurs convives. Ils jonglent avec les recommandations diététiques, les préférences culturelles et les restrictions alimentaires, garantissant ainsi des repas sains et adaptés à chacun.

● Engagés pour une cuisine responsable

Au-delà des fourneaux, ces professionnels s'investissent dans une démarche écoresponsable. Ils privilégient les produits locaux et de saison, soutenant ainsi l'économie locale et réduisant l'empreinte carbone liée au transport des denrées. Cette approche favorise également la fraîcheur et la qualité des ingrédients utilisés.

● Lutte contre le gaspillage alimentaire

La gestion des quantités est un défi quotidien. Pour minimiser le gaspillage, les cuisiniers mettent en place des stratégies précises : ajustement des portions, réutilisation créative des surplus et sensibilisation des convives à l'importance de la réduction des déchets alimentaires.

● Éducation au goût

Dans les établissements scolaires et universitaires, ces professionnels jouent également un rôle pédagogique. Ils initient les jeunes au plaisir du goût et aux bienfaits d'une alimentation équilibrée, contribuant ainsi à former les consommateurs responsables de demain.

● Des défis quotidiens

Travaillant souvent avec des budgets serrés et des volumes importants, ces cuisiniers doivent faire preuve de créativité et d'adaptabilité. Ils gèrent les approvisionnements, planifient les menus en fonction des stocks disponibles et s'ajustent aux imprévus, tout en maintenant une qualité constante.

● Respect des normes sanitaires

Le respect strict des normes d'hygiène et de sécurité alimentaire est primordial. Cela inclut le contrôle rigoureux des températures de cuisson et de conservation, la prévention des contaminations croisées et le maintien de la propreté des installations, assurant ainsi la santé des convives.


UNE DIVERSITÉ DE MÉTIERS AU SERVICE DE TOUS

La restauration collective ne se limite pas aux métiers de bouche. Elle offre une palette de plus de 30 professions, allant de la logistique à la gestion des ressources humaines, en passant par les achats et la finance. Chaque maillon de

cette chaîne contribue à servir quotidiennement plus de 10 millions de repas, garantissant accessibilité et qualité à des tarifs attractifs. Cette diversité reflète l'importance de la filière dans le tissu économique et social, offrant des opportunités d'emploi variées et valorisantes.

De la terre à l'assiette, la restauration collective repose sur une chaîne humaine engagée, œuvrant chaque jour pour offrir des repas de qualité, tout en répondant aux défis environnementaux et sociétaux actuels. Leur dévouement et leur adaptabilité sont les garants d'une alimentation saine et durable pour tous.

FAQ SUR LA LOI AGEC



EMBALLAGES ET ÉTIQUETTES ADHÉSIVES DES FRUITS ET LÉGUMES

Les articles 77 et 80 de la loi AGEC du 10 février 2020 visent à interdire, sous certaines conditions, l'utilisation d'emballages plastiques pour les fruits et légumes frais, ainsi que les étiquettes adhésives apposées directement sur ces produits. Cependant, ces dispositions nécessitent la publication de décrets d'application pour entrer en vigueur.

Interfel et le CTIFL avaient initialement mis à disposition une FAQ pour aider à la compréhension et à la mise en œuvre de ces mesures. Toutefois, en raison de recours juridiques en France et au niveau européen contre les décrets concernés, ainsi que de l'élaboration d'un règlement européen (PPWR) prévoyant des dispositions harmonisées sur les emballages plastiques et les étiquettes adhésives des fruits et légumes frais, cette FAQ a été temporairement suspendue.

Les décisions de justice attendues et l'articulation entre le droit français et le droit européen pourraient modifier le cadre juridique applicable. Dans ce contexte, Interfel a décidé de suspendre temporairement la publication de sa FAQ.

INONDATIONS EN ESPAGNE : COMMENT LE RÉSEAU LE SAINT A FAIT FACE À LA CRISE D'APPROVISIONNEMENT

Les inondations qui ont frappé la région de Valence en novembre dernier ont provoqué un véritable chaos logistique, impactant fortement l'approvisionnement en agrumes. Emmanuel Maguerz, Directeur des Achats Fruits et Légumes du Réseau Le Saint, revient sur la gestion de cette crise et les stratégies mises en place pour renforcer la résilience du réseau face aux aléas climatiques.

L'IMPACT D'UNE CATASTROPHE NATURELLE SUR LA CHAÎNE D'APPROVISIONNEMENT

En novembre dernier, des pluies diluviennes ont dévasté la région de Valence, en Espagne, causant l'effondrement de l'autoroute AP7 à un important nœud autoroutier. Conséquence immédiate : une paralysie logistique qui a touché de plein fouet les chaînes d'approvisionnement de fruits et légumes.

« Nous avons été affectés pendant une dizaine de jours, principalement sur les agrumes, » explique Emmanuel Maguerz. « La circulation a été interdite aux camions, ce qui a provoqué un chaos dans les chaînes d'approvisionnement, que ce soit pour la récolte ou pour le transport des fruits vers les stations d'emballage. »

Les légumes, notamment ceux en provenance de Murcie et d'Almería, ont également subi des retards, en raison de l'allongement des temps de transit vers la France.

DES MESURES IMMÉDIATES POUR ASSURER L'APPROVISIONNEMENT

Face à l'urgence, le Réseau Le Saint a rapidement déployé une série de solutions pour limiter l'impact de la crise sur ses clients et partenaires.

« Nous avons redirigé une partie de nos approvisionnements vers d'autres régions, comme Séville et Murcie pour les oranges, ou encore le Maroc pour les mandarines, » précise Emmanuel Maguerz. Parallèlement, les flux de transport ont été réorganisés. « Nos produits ont transité par la frontière basque plutôt que par la frontière catalane, et nos entrepôts du sud-ouest ont servi de relais. »

Grâce à cette agilité, le Réseau Le Saint a pu minimiser les perturbations sur la disponibilité des produits pour ses clients.

SOUTENIR LES PRODUCTEURS LOCAUX EN PÉRIODE DE CRISE

Au-delà des enjeux logistiques, le Réseau Le Saint a également accompagné ses partenaires producteurs dans la gestion de cette catastrophe.

« La production a été peu affectée, sauf dans certaines communes au sud de Valence. Nous avons adapté nos commandes à leur capacité durant cette période, avant de revenir à nos volumes nominaux, » rapporte Emmanuel Maguerz.

Des visites sur place ont permis d'évaluer les dégâts et de coordonner les efforts avec les producteurs, notamment pour les aider à anticiper et s'organiser face à de tels aléas climatiques.



EMMANUEL MAGUERZ

DIRECTEUR DES ACHATS FRUITS ET LÉGUMES, RÉSEAU LE SAINT

VERS UNE CHAÎNE D'APPROVISIONNEMENT PLUS RÉSILIENTE

Ces inondations ont mis en lumière la vulnérabilité des chaînes d'approvisionnement face aux catastrophes naturelles. Au sein du Réseau Le Saint, cette prise de conscience s'est traduite par une stratégie de diversification des sources d'approvisionnement. « Depuis quelques années, nous développons nos flux Corses et Occitanie en complément de la région de Valence, tout en renforçant nos partenariats avec Murcie, l'Andalousie et le Portugal » explique Emmanuel Maguerz. Ces régions, souvent labellisées IGP, offrent des garanties de qualité et une certaine stabilité face aux aléas climatiques.

UNE MENACE GRANDISSANTE POUR L'AVENIR

Si ces événements restent ponctuels, leur répétition inquiète. « Les paralysies logistiques provoquent un déficit temporaire d'offre, ce qui favorise une hausse des prix. Mais ce sont les épisodes prolongés de froid ou de pluie qui nous préoccupent davantage, car ils impactent directement les récoltes, » alerte Emmanuel Maguerz. Pour le Réseau Le Saint, l'enjeu est désormais d'anticiper ces perturbations grâce à une meilleure organisation et une diversification accrue, afin de garantir une chaîne d'approvisionnement fiable en toutes circonstances.

CONTRÔLES SANITAIRES, UNE POLICE SANITAIRE UNIQUE POUR UNE ALIMENTATION PLUS SÛRE

Depuis le 1^{er} janvier 2024, la France a mis en place une police sanitaire unique dédiée à la sécurité alimentaire, centralisant ainsi les responsabilités auparavant partagées entre le ministère de l'Agriculture et celui de l'Économie. Cette réforme vise à renforcer les contrôles sanitaires, notamment dans les secteurs de la distribution directe aux consommateurs, tels que les commerces de détail et la restauration.

CONSTAT AVANT LA RÉFORME

Avant cette réorganisation, les inspections sanitaires étaient peu fréquentes, avec une moyenne d'une fois tous les dix ans, et leur fréquence variait considérablement selon les régions. Pour remédier à cette situation, l'État s'est fixé un objectif ambitieux de 60 000 contrôles supplémentaires pour l'année 2024, soit une augmentation de 80 % des inspections dans les établissements de remise directe et de 10 % dans les établissements de production alimentaire.

DÉLÉGATION RÉGIONALE POUR UNE EFFICACITÉ ACCRUE

Pour atteindre ces objectifs, l'État a lancé un appel à candidatures par régions, sélectionnant plusieurs organismes pour mener à bien les contrôles. Ces organismes reçoivent annuellement une liste de contrôles à effectuer, établie par les Directions Départementales en charge de la Protection des Populations (DDPP).



SYSTÈME DE NOTATION DES ÉTABLISSEMENTS

À l'issue de chaque inspection, les délégués attribuent une note reflétant le niveau d'hygiène de l'établissement, allant de «Très satisfaisant» (A) à «À corriger de manière urgente» (D). Les suites administratives varient en conséquence, depuis l'absence de mesures pour une note A jusqu'à une fermeture administrative pour une note D.

BILAN DES SIX PREMIERS MOIS

À la fin du premier semestre 2024, sur les 30 000 contrôles programmés, 19 645 ont été réalisés à travers le pays. Parmi eux, environ 15 % ont reçu une note C ou D, indiquant des non-conformités nécessitant des actions correctives.

RÉSULTATS ENCOURAGEANTS MALGRÉ DES DÉFIS PERSISTANTS

Les résultats au 30 juin 2024 montrent un taux de notes C et D inférieur aux prévisions initiales de la Direction Générale de l'Alimentation (DGAL). Bien que les estimations anticipaient 25 % de notes C et 8 % de notes D, les chiffres actuels sont de 13,8 % et 1,5 % respectivement. Cette tendance suggère une amélioration progressive de la conformité sanitaire, bien que des efforts supplémentaires soient nécessaires pour atteindre les objectifs fixés.



#ProduitDuMois

Une nouvelle recette Jus de Veau Lié et un nouveau design !

Approuvée par le MOF et chef étoilé Frédéric Simonin, la nouvelle recette se veut «au plus près du fait maison, avec des notes puissantes de viande et d'oignons caramélisés». Pour apporter aux chefs un produit de qualité supérieur, le jus de veau lié a été reformulé avec une réduction du nombre d'ingrédients et une augmentation de la part de viande, pour rappeler le rôtissage et la cuisson lente (25g/L en élément de cuisson et 50g/L en base de sauce)




3 formats disponibles : 650g, 1kg et 3.5 kg, avec un nouveau design de la gamme plus épuré !

DEMANDEZ LE MENU !

PRESTAREST VOUS GARANTIT DES PRODUITS DE SAISON ET DES MENUS VARIÉS DANS LE RESPECT DE LA **LOI EGALIM**


LUNDI

5,31 €

Velouté de petits pois 
Carbonade de canard aux 4 épices
Riz créole 
Yaourt au citron 


MARDI

4,90 €

Avocat nature 
Lasagne de boeuf sauce ravigotte
Trio de choux au gratin
Pain d'épice maison


MERCREDI

3,26 €

Velouté d'asperges
Blesotto aux champignons
Entremet au café
Fruits de saison 



JEUDI

4,44 €

Œufs anchois sauce rouille
Foie de boeuf au Xérès
Pomme Darphin maison
Livarot AOP 
Pomme au four


VENDREDI

2,95 €

Soupe de légumes 
Tajine de poissons grillés
Légumes et semoule 
Crème dessert chocolat



LUNDI

3,20 €

Potage poireaux pommes de terre
Tortillas poivrons chorizo 
Endives braisées
Fruit de saison



MARDI

3,63 €

Cassolette de Camembert 
Poulet au vinaigre de cidre 
Boulgour 
Tartelette au citron maison




MERCREDI

3,68 €

Rillettes de porc
Gnocchis au vert de blettes 
Mousse au café
Fruits de saison 



JEUDI

4,52 €

Carottes rapées 
Jambon rôti sauce miel moutarde
Purée grand-mère 
Fruits de saison 


VENDREDI

3,38 €

Bouillon de légumes au lait de coco 
Rougail de poisson
Riz
Fruits de saison 




LUNDI

3,11 €

Potage minestrone
Croissant au chèvre
Salade verte 
Pannacotta viennois café


MARDI

3,50 €

Carottes à la marocaine 
Brochette d'agneau à la menthe
Semoule et légumes 
Salade de fruits 


MERCREDI

2,79 €

Crème Dubarry maison 
Tagliatelles au jambon sauce pesto
Brownie à la noisette maison



JEUDI

2,87 €

Salade d'endives aux noix
Poularde pochée 
Carotte vichy
Fruits de saison


VENDREDI

3,12 €

Céleri remoulade 
Marmite de poisson
Riz
Yaourt nature 

LUNDI

5,69 €

Betterave vinaigrette
Blanquette de veau
Riz
Fruits de saison 

MARDI

4,76 €

Salade coleslaw
Bar à hamburger
Frites
Cookies maison




MERCREDI

2,66 €

Oeuf cocotte aux herbes
Dahl de lentilles corail
Gâteau de semoule
Halwa
Ananas


JEUDI

3,13 €

Potage de légumes 
Cuisse de poulet au thym citron 
Duo de haricots
Fruits de saison 

VENDREDI


2,68 €

Betterave mimosa
Fish and chips sauce à la menthe
Pommes de terre sautées ail persil 
Crème caramel


LUNDI 3,72 €

Poireaux vinaigrette
Pad thaï au porc
Yaourt coco

MARDI 2,68 €

Potage de potimarron
Tête de veau sauce gribiche
Pommes vapeur 
Brie 
Fruits de saison 


MERCREDI 2,55 €

Salade de boulgour
Galette au chèvre et jambon
Salade verte
Salade de fruits 


JEUDI 4,72 €

Oeuf frit et coulis de poivron
Moussaka
Chèvre à l'huile
Paris Brest




VENDREDI 4,90 €

Croustade au fromage
Papilote de cabillaud aux poireaux
Choux-fleur 
Crème brûlée
Fruits de saison



LUNDI 3,13 €

Chou fleur à la grecque 
Osso buco de dinde à l'italienne
Polenta
Éclair au café




MARDI 4,12 €

Potage de légumes maison 
Choux farcis
Carottes 
Yaourt de chèvre 



MERCREDI 3,06 €

Filet de maquereau à l'escabeche
Œufs brouillés en croûte
Navet au jus 
Fromage blanc 

JEUDI 3,90 €

Potage cardinal 
Boulettes de boeuf sauce tomate et basilic
Spaghettis 
Fruits de saison 

VENDREDI 4,01 €

Taboulé 
Filet de colin sauce champagne
Fondue d'épinards
Tarte Tatin maison 



Mention « issu d'une exploitation à Haute Valeur Environnementale »



Produits biologiques composés d'un ou plusieurs ingrédients certifiés Bio dans le plat proposé



Label rouge



Appellation d'origine (AOC / AOP)

COÛT MOYEN : 3,60 €



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

#EnCeMoment

LE QUATRE-ÉPICES, UNE ÉPICE TRADITIONNELLE À REDÉCOUVRIR SANS MODÉRATION !

Le quatre-épices est un mélange aromatique emblématique de la cuisine française, apprécié pour sa capacité à sublimer aussi bien les plats salés que sucrés.

Traditionnellement, il combine quatre épices moulues : le poivre (souvent blanc), la muscade, le clou de girofle et la cannelle. Cette association harmonieuse offre une saveur chaude et épicée, rappelant les cuisines d'antan. Les épices composant le quatre-épices possèdent des vertus digestives reconnues. Par exemple, le clou de girofle est réputé pour ses effets antiseptiques et peut aider à soulager les maux de dents et les infections buccales.

Pour préserver l'intensité de ses arômes, il est recommandé d'ajouter le quatre-épices en fin de cuisson. De plus, conserver le mélange dans un contenant hermétique, à l'abri de la lumière et de l'humidité, permet de maintenir sa fraîcheur plus longtemps.

En incorporant le quatre-épices dans vos préparations culinaires, vous enrichissez vos plats d'une palette de saveurs complexes tout en profitant de ses bienfaits pour la santé.

#LeSaviezVous ?

Malgré son nom, le quatre-épices n'est pas toujours un mélange de quatre épices. Dans certaines cultures, notamment en Amérique, il désigne le «piment de la Jamaïque» ou «allspice», une baie unique dont la saveur rappelle à elle seule un mélange de cannelle, de muscade, de clou de girofle et de poivre.

#OnMange



VIANDES
Boeuf
Porc



VOLAILLES
Oie
Canard
Caille



POISSONS
Hareng
Moule
Saint Jacques



LÉGUMES
Choux de Bruxelles
Endive
Poireau



FRUITS
Kiwi
Orange
Pomme



FROMAGES
Beaufort
Camembert
Ossau-Iraty

#OuiChef ...

Carbonnade de canard aux 4 épices



INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 1,8 kg de sauté de canard
- 300 g d'oignons jaunes
- 3,30 l de bière blonde
- 20 g de sucre cassonade
- 200 g de pain d'épice
- 300 g de carottes
- 100 cl de vinaigre de vin
- 20 g de farine de blé
- 10 g de girofle clou
- 10 g de 4 épices
- 1 bouquet garni

Étapes de préparation : Découpez la viande en morceaux. Épluchez les oignons et coupez-les en rondelles. Dans une cocotte, faites dorer la viande dans le beurre fondu (en deux fois si la cocotte est petite). Assaisonnez. Ajoutez la farine et les oignons. Mélangez bien et laissez cuire 5 min tout en remuant, pour attendrir les oignons sans les colorer. Ajoutez le vinaigre et laissez cuire 2 min. Ajoutez la bière, 50 cl d'eau, la vergeoise, le thym, le laurier, les clous de girofle et 5 tranches de pain d'épices coupées en morceaux. Portez à ébullition, couvrez, baissez le feu pour laisser mijoter environ 2h. Retirez le couvercle, augmentez le feu et faites cuire à découvert en remuant, jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié. Faites griller les tranches de pain d'épices restantes et coupez-les en cubes. Servez avec les cubes de pain d'épices grillés.