

PRESTAREST

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

#Rencontre

Emmanuel Bernard

Président d'INTERBEV Bovins
et éleveur dans la Nièvre

ÉVOLUTION DES MARCHÉS

INFLATION : LA STABILITÉ COMME LUEUR D'ESPOIR

Après deux années de flambée des prix, le premier semestre 2025 semble marquer une accalmie sur le front de l'inflation. Si les tensions internationales n'ont pas disparu, la dynamique inflationniste ralentit. Un répit relatif, rendu possible grâce à la vigilance des équipes achats de Prestarest, en première ligne pour préserver l'équilibre économique des restaurants collectifs.

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

prestarest
GROUPE
imestia

RESTAU'CO 2025 : CAP SUR LA RESTAURATION COLLECTIVE DE DEMAIN



Avec 10 millions de repas servis chaque jour, la restauration collective est un levier clé pour répondre aux enjeux de santé, d'écologie et de justice sociale. Cantines, hôpitaux, maisons de retraite... autant de lieux où l'alimentation peut devenir un moteur de transition.

Le 11 juin 2025, la 10^e édition du salon Restau'Co réunira à Paris Expo - Porte de Versailles l'ensemble des acteurs du secteur autour de solutions concrètes : approvisionnements durables, lutte contre

le gaspillage, innovations logistiques et culinaires ...

Déjà complet avec 210 exposants, le salon prévoit d'élargir son espace pour accueillir encore plus d'initiatives.

Prestarest y sera présent sur le stand D18-D20 pour partager son expertise et ses engagements en faveur d'une restauration collective plus durable.

ENQUÊTE DE SATISFACTION CLIENTS DU 15 MAI AU 15 JUIN 2025

Dans le cadre de sa certification Qualicert SGS, Prestarest lance une enquête de satisfaction du 15 mai au 15 juin 2025.

Vous recevrez prochainement un mail pour y répondre, et un lien sera également disponible sur notre site : www.prestarest.fr

Vos retours sont précieux pour nous permettre d'améliorer nos services. Un grand merci pour votre participation !



Cargill

AMPHORA, des huiles en toutes circonstances ! Face à la volatilité de l'huile d'olive et du beurre la marque AMPHORA propose deux alternatives qui permettent aux Chefs de proposer des plats de qualité tout en optimisant leurs dépenses.

AMPHORA Line avec ses 25% d'olive extra vierge et ses 75% de colza allie saveur méditerranéenne & bienfaits nutritionnels, idéale en cuisson & en assaisonnement !

AMPHORA Gourmet, mélange d'huiles de tournesol et de colza réhaussée d'une saveur beurre convient pour enrober, pâtisser ou encore cuire ... sans noircir !





prestarest

OBSERVATOIRE BLEU-BLANC-COEUR : UNE DÉMARCHE COMPATIBLE EGALIM, AU SERVICE DU BIEN MANGER

Alors que la loi EGalim impose des critères stricts pour une alimentation plus durable en restauration collective, certaines démarches non labellisées peuvent pourtant y répondre pleinement. C'est le cas de Bleu-Blanc-Cœur qui combine santé, agriculture régénérative et traçabilité.

UNE RECONNAISSANCE COMPATIBLE AVEC EGALIM

Le 7 avril 2025, l'Observatoire Sécurité Alimentaire organisé par Prestarest a permis d'explorer en détail la démarche Bleu-Blanc-Cœur (BBC). Bien que celle-ci ne fasse pas partie des produits durables et de qualité, elle peut être intégrée dans une stratégie EGalim, sur décision de l'acheteur, grâce à la reconnaissance officielle de son cahier des charges par l'État.

UNE SANTÉ QUI COMMENCE DANS LES CHAMPS

BBC repose sur un principe simple mais fondamental : « la santé commence dans les champs ». En enrichissant l'alimentation des animaux avec du lin, de la féverole ou du colza, les éleveurs améliorent le bien-être animal, renforcent la santé des troupeaux et élèvent la qualité nutritionnelle des produits (notamment en oméga-3).

UN MODÈLE DURABLE, LOCAL ET ACCESSIBLE

Cette approche régénérative favorise également la diversité des cultures, la fertilité des sols, la baisse des intrants chimiques et une meilleure résilience face aux aléas. Et malgré un contexte inflationniste, la filière a su tirer son épingle du jeu : +10 % de croissance en volume en 2024, avec des écarts de prix maîtrisés (5 à 15 %) par rapport au conventionnel.

UN MOUVEMENT CITOYEN ET SCIENTIFIQUE

Aujourd'hui, Bleu-Blanc-Cœur est bien plus qu'un label :

c'est un mouvement fédérateur porté par 7 000 éleveurs, 4 000 professionnels de santé, 1 200 artisans et une centaine d'experts scientifiques. Ensemble, ils défendent une alimentation plus responsable, plus transparente et plus respectueuse des territoires.

UNE ALTERNATIVE CRÉDIBLE

Cet Observatoire a permis de rappeler que des alternatives existent, et qu'elles méritent d'être reconnues, expliquées et portées par des acteurs engagés. Prestarest continuera à accompagner ses clients dans le déploiement de démarches vertueuses, compatibles avec EGalim, au service d'une restauration collective exigeante et durable.

L'intégration de la démarche Bleu-Blanc-Cœur dans votre compteur EGAlim reste à l'appréciation de l'acheteur, et concerne uniquement les viandes. Même si Bleu-Blanc-Cœur propose d'autres produits, seules les viandes peuvent être déclarées.

Dans la télédéclaration « Ma Cantine », les viandes Bleu-Blanc-Cœur peuvent être intégrées dans le critère des externalités environnementales positives, en le justifiant. Pour ce faire, vous pouvez utiliser « la calculatrice Bleu-Blanc-Cœur » qui vous permettra d'évaluer l'impact environnemental sur 3 points : la diversité et les paysages, l'environnement et la Nutrition/Santé.

#ProduitDuMois



Buitoni Professional

Notre gamme complète Buitoni Professional est une gamme prête-à-l'emploi conçue par nos chefs, pour les chefs et les cuisiniers qui ont besoin de faire mieux avec moins de travail, car le temps est précieux.

- Une gamme prête-à-l'emploi et personnalisable pour les créatifs
- Liste des ingrédients courte et clean, avec des Nutriscore A ou B
- Fabrication en Espagne
- Des produits en boîtes appertisées au format 3kg pour une DDM de 27 mois (5 jours après ouverture au frais)

ÉVOLUTION DES MARCHÉS

INFLATION : LA STABILITÉ COMME LUEUR D'ESPOIR

Après deux années de flambée des prix, le premier semestre 2025 semble marquer une accalmie sur le front de l'inflation. Si les tensions internationales n'ont pas disparu, la dynamique inflationniste ralentit. Un répit relatif, rendu possible grâce à la vigilance des équipes achats de Prestarest, en première ligne pour préserver l'équilibre économique des restaurants collectifs.

UNE INFLATION ÉLEVÉE ... MAIS QUI CESSE DE GALOPER

Le mois de mars 2025 a marqué une rupture dans le rythme des hausses : après des pics dépassant les 10 % en 2023, puis une tendance encore haussière en 2024, l'indice des prix à la consommation se stabilise autour de 4,5 %. Certes, ce niveau reste préoccupant, mais il n'évolue plus de manière exponentielle. Ce plateau constitue une forme de soulagement, notamment dans un contexte où les tensions géopolitiques, les coûts logistiques et les effets du changement climatique continuent de perturber les marchés mondiaux.

UNE STRATÉGIE ACHATS FONDÉE SUR L'ANTICIPATION ET LA NÉGOCIATION

C'est dans ce contexte incertain que l'équipe Achats Prestarest a joué un rôle central. Dès 2024, elle a renforcé ses partenariats stratégiques, revu ses pratiques de sourcing et sécurisé ses approvisionnements à travers des clauses de stabilité tarifaire et des accords annuels sur les produits non soumis à cours.

« Notre priorité a été d'assurer la continuité de service tout en limitant l'impact des hausses. Cela implique un

LA MERCURIALE PRESTAREST : UN OUTIL DE PILOTAGE STRATÉGIQUE

Véritable boussole pour les restaurants collectifs, la mercuriale Prestarest permet à ses clients de bénéficier de prix contractualisés, stables et maîtrisés, même dans un contexte de fortes tensions sur les matières premières.

Grâce à une négociation en amont avec les fournisseurs, hors produits à cours, et une mise à jour régulière basée sur une veille économique pointue, elle garantit :

- Une meilleure prévisibilité budgétaire pour les établissements,
- Une réactivité face aux fluctuations du marché,
- Et une cohérence tarifaire entre les sites.

Un engagement fort de l'équipe Achats pour sécuriser l'approvisionnement tout en respectant les objectifs économiques et de qualité.

suivi régulier des marchés et un dialogue constant avec nos fournisseurs », explique la responsable Achats.

Cette approche proactive permet à Prestarest de maîtriser sa mercuriale, malgré les tensions persistantes sur certaines filières sensibles comme l'œuf ou la viande bovine. Elle contribue aussi à maintenir la confiance des clients, en leur garantissant une visibilité accrue sur les conditions d'achat et la qualité des produits servis.

MATIÈRES PREMIÈRES : LES SIGNAUX À SURVEILLER



Huile d'olive : enfin une respiration

Bonne nouvelle côté huiles : après plusieurs campagnes marquées par la sécheresse, les récoltes 2024-2025 en Espagne et en Italie ont été plus favorables. Les volumes en hausse, conjugués à des niveaux de stocks plus confortables, permettent un recul significatif des prix en ce début d'année. Une tendance renforcée par une demande plus modérée, notamment sur les marchés export.



Blé : une détente qui fait baisser les pâtes

Le blé bénéficie lui aussi d'une dynamique positive. Des conditions climatiques stables et une bonne production dans les grandes zones céréalières (Europe, Amérique du Nord, Mer Noire) ont contribué à une offre excédentaire. Conséquence : les prix ont reculé, et cette baisse s'est traduite dès avril par une réduction des tarifs sur les produits à base de blé, notamment les pâtes.



Œufs : la crise se prolonge

À l'inverse, le secteur de l'œuf reste très fortement sous tension. Les effets de la grippe aviaire de 2022, combinés à la transition vers des élevages alternatifs et à des difficultés structurelles d'installation, ont provoqué une chute durable de la production française. Résultat : le déficit annuel est estimé à 600 millions d'œufs, et la flambée des prix se poursuit. La consommation, en hausse constante, aggrave encore le déséquilibre. Les professionnels attendent beaucoup du plan filière, qui prévoit la création de 300 nouveaux élevages d'ici 2030.

VIANDE BOVINE : DES TENSIONS QUI MONTENT

Sur le marché de la viande bovine, la baisse continue de la production française coïncide avec une demande mondiale dynamique, notamment en Afrique du Nord. Face à la rareté des disponibilités, les prix repartent fortement à la hausse en avril. Les industriels ajustent désormais leurs tarifs mensuellement, et certaines filières anticipent des demandes de revalorisation sur les plats cuisinés à base de bœuf. Une instabilité qui complexifie la gestion des engagements tarifaires dans la durée.

ENTRE PRUDENCE ET AGILITÉ : UN CAP À TENIR

Face à un environnement qui reste imprévisible, l'agilité reste la meilleure arme des équipes Achats. C'est en maintenant une veille active, des liens forts avec les filières, et une capacité de réaction rapide que Prestarest entend protéger ses clients des soubresauts du marché.

« Nos priorités restent les mêmes : garantir la qualité, sécuriser les approvisionnements et offrir une visibilité tarifaire aussi stable que possible. Cela passe par de l'anticipation, mais aussi une grande réactivité face aux imprévus », conclut l'équipe Achats.

« LA RESTAURATION COLLECTIVE PEUT DEVENIR UNE VITRINE DE LA SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE »

Alors que la filière bovine française traverse une crise structurelle marquée par la décapitalisation du cheptel et le manque de renouvellement générationnel, Emmanuel Bernard, éleveur dans la Nièvre et président d'Interbev Bovin, alerte sur les enjeux pour l'avenir de l'élevage et les responsabilités partagées des acteurs, en particulier en restauration collective.



EMMANUEL BERNARD

PRÉSIDENT D'INTERBEV SECTION BOVINS
ET ÉLEVEUR DANS LA NIÈVRE

UNE FILIÈRE EN CRISE FACE À DES DÉFIS SYSTÉMIQUES

« La filière bovine française, essentielle pour notre sécurité alimentaire, l'économie rurale et l'équilibre territorial, est fragilisée par la décapitalisation du cheptel », explique Emmanuel Bernard. En cause : une rémunération jugée insuffisante qui freine l'installation des jeunes. Depuis 2016, la France a perdu 1,1 million de vaches, soit 14 % de son cheptel.

Alors que la consommation de viande bovine diminue légèrement, c'est surtout la baisse plus rapide de la production qui inquiète : « Le risque est une augmentation significative des importations de viande bovine, souvent issues de modèles de production moins durables. »

LA RESTAURATION COLLECTIVE : UN LEVIER DÉCISIF

La restauration collective représente un débouché stratégique pour la filière. Emmanuel Bernard le rappelle : « Elle sert plus de 20 millions de repas chaque jour dans des établissements publics comme les écoles, hôpitaux ou maisons de retraite. » Elle constitue donc une opportunité majeure pour soutenir une production locale, durable, et rémunératrice pour les éleveurs.

Mais les chiffres restent insuffisants. En 2023, seules 28 % des viandes servies en restauration collective entraient dans les

critères fixés par les lois EGAlim et Climat & Résilience, qui imposent désormais 60 % de viande durable et de qualité.

Pour accompagner les établissements, la filière a mis en place de nombreux outils : catalogue de fournisseurs locaux, fiches techniques, guides d'achats, formations, simulateurs comme l'impactomètre "bovin à l'équilibre", visant à valoriser l'ensemble des muscles de la carcasse et garantir une rémunération juste à chaque maillon.

ADAPTER L'OFFRE, SOUTENIR LES CHOIX RESPONSABLES

Face au développement du flexitarisme, la filière ne se braque pas. Au contraire, elle y voit une opportunité de valoriser le modèle français.

« Le flexitarien est un omnivore engagé, qui privilégie l'équilibre alimentaire tout en conservant le plaisir de manger », souligne Emmanuel Bernard.

La restauration hors domicile, qui représente aujourd'hui 24 % des volumes de viande bovine consommée, voit croître la demande en morceaux à griller, plats mijotés, burgers, autant de segments prisés des consommateurs.

« Pour 91 % des convives, aller au restaurant est un moment de convivialité, et 93 % d'entre eux consomment de la viande bovine. »

TRAÇABILITÉ, ENVIRONNEMENT, ÉTHIQUE : DES ENGAGEMENTS CONCRETS

Depuis 2017, la filière a formalisé son engagement à travers le Pacte Sociétal, un programme reposant sur quatre piliers : qualité de l'alimentation, rémunération équitable, protection de l'environnement, et bien-être animal.

« Ce pacte se traduit par de nombreux outils d'aide et de performance, déployés dans chaque maillon de la chaîne, pour répondre aux attentes en matière de traçabilité, d'éthique et de durabilité », insiste Emmanuel Bernard.

UN APPEL AUX DÉCIDEURS PUBLICS ET GESTIONNAIRES

Emmanuel Bernard lance un appel clair : « La restauration collective offre une opportunité majeure pour promouvoir une viande durable et de qualité issue de nos territoires. »

Objectif de la filière : atteindre 80 % de viande bovine et de veau française d'ici 2028. Pour cela, elle met à disposition des professionnels des outils concrets et gratuits pour optimiser les achats, former les équipes et accompagner les démarches d'amélioration continue. « Investir dans la restauration collective, c'est offrir des débouchés rémunérateurs aux éleveurs, soutenir l'économie locale et garantir des repas sains, durables et accessibles », conclut-il.

LE FLEXITARISME S'INSTALLE DANS LES ASSIETTES ... ET LES HABITUDES

Alternative entre végétarisme strict et alimentation traditionnelle, le flexitarisme séduit de plus en plus de Français. Cette tendance de fond bouscule les habitudes, y compris en restauration collective, et ouvre la voie à une alimentation plus variée, raisonnée et durable.

Ni régime végétarien strict, ni consommation carnée à outrance : le flexitarisme s'impose comme un nouvel équilibre alimentaire, de plus en plus plébiscité par les Français. Ce mode de consommation consiste à réduire volontairement la part de viande dans son alimentation, sans l'exclure, au profit d'une plus grande variété de protéines végétales (légumineuses, céréales, oléagineux), mais aussi de poissons, œufs et légumes.

Ce changement progressif des habitudes répond à plusieurs préoccupations : santé, bien-être animal, impact environnemental, pouvoir d'achat... Selon une étude Kantar 2023, près de 49 % des Français se déclarent aujourd'hui flexitariens, toutes générations confondues. Et cette tendance ne se limite plus aux repas pris à domicile : elle gagne peu à peu le terrain de la restauration hors foyer, notamment dans les cantines, les restaurants d'entreprise ou les établissements médico-sociaux.

Pour les professionnels de la restauration collective, le flexitarisme représente à la fois un défi d'adaptation et une opportunité



de renouvellement de l'offre alimentaire. Il ne s'agit pas simplement de «retirer la viande», mais de repenser l'équilibre des menus, en mettant l'accent sur la qualité, la diversité, l'origine des produits et la richesse nutritionnelle.

Menus végétariens bien construits, plats alternatifs à base de protéines végétales, viande française mieux

valorisée dans des recettes soignées : les leviers ne manquent pas pour répondre aux attentes des convives tout en respectant les contraintes budgétaires et les engagements environnementaux.

Le flexitarisme, loin d'exclure les produits carnés, invite à en consommer mieux, différemment, avec conscience. Une évolution à suivre de près, qui s'inscrit pleinement dans les nouvelles dynamiques alimentaires et les politiques d'achats responsables que de nombreux établissements mettent en place.

49 %

des Français se déclarent flexitariens, selon une étude Kantar 2023. Un chiffre en hausse constante, qui reflète une vraie mutation des habitudes alimentaires... y compris en restauration collective.

#ProduitDuMois

Harrys

Harrys s'engage à offrir des produits de qualité, responsables et durables. Le segment FoodService ne fait pas exception : les pains Harrys sont fabriqués en France avec du blé 100 % français et sans huile de palme.

Offrez une expérience gustative unique avec le Pain pour Hamburger Brillant 77G Harrys FoodService. Avec son top doré, sa saveur authentique et son moelleux inimitable, il saura sublimer toutes vos créations, des plus classiques aux plus originales !



DEMANDEZ LE MENU !

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

LUNDI

5,80 €

Melon vert 
Planche basquaise 
Gâteau basque

MARDI

4,02 €

Salade de foie
de volaille 
Chèvre à l'huile
Pêche pochée au sirop 

MERCREDI

3,86 €

Filet de maquereaux
Galette maison
provençale
Salade verte 
Fruits de saison 

JEUDI

5,88 €

Salade d'endives
aux noix 
Bar à tartare 
Frites 
Mousse au chocolat 

VENDREDI

2,49 €

Betterave vinaigrette 
Blanquette de poisson
Riz créole 
Ananas

LUNDI

2,03 €

Omelette bio soufflée
fines herbes 
Coquillettes 
Gouda
Bar à smoothie de
printemps 

MARDI

4,38 €

Salade de tomates 
Planche fritto misto
de la mer
Riz au lait au chocolat 

MERCREDI

4,35 €

Croque Madame
aux légumes
Endives braisées 
Munster cumin 
Fruits de saison 

JEUDI

5,89 €

Courgettes rapées
à la menthe 
Poulet tikka masala 
Boulgour 
Tartelette aux fruits
rouges

VENDREDI

3,87 €

Gaspacho 
Jambon grillé
sauce diable
Purée grand-mère
maison
Compote de pommes 

LUNDI

5,18 €

Pizza reine
Salade verte 
Tiramisu
Fruits de saison 

MARDI

3,30 €

Salade de pois chiche
Épaule d'agneau
à la menthe
Semoule 
Salade d'oranges
à la cannelle 

MERCREDI

3,50 €

Œufs durs au pesto et
aubergine 
Brochette de porc
sauce BBQ
Flageolets et haricots
verts 
Crumble pommes
rhubarbe 

JEUDI

3,46 €

Pokeball cabillaud
sauce chien
Yaourt nature 
Congolais

VENDREDI

5,73 €

Planche gourmande
au canard
Chèvre rondin
Salade de fruits 

LUNDI

4,80 €

Assiette de crudités 
Sauté de veau pratinère
Printanière de légumes
Fruits de saison 

MARDI

3,93 €

Œuf poché tomate
et pesto 
Poutine frites au fromage
Frites
Tarte fine aux herbes
Pastèque

MERCREDI

5,07 €

Planche normande
charcuterie fromage 
Salade de pommes
de terre / tomates 
Fruits de saison 

JEUDI

3,94 €

Roti de dinde au romarin
Carotte au jus 
Tome noire 
Tarte aux fraises 

VENDREDI

5,47 €

Tomate mimosa 
Bar à tartare de poisson
Salade de chou chinois
Fruits de saison 

LUNDI

2,76 €

Avocat vinaigrette
Tomates farcies
Riz
Yaourt aux fruits

MARDI

5,80 €

Gravlax de saumon
Salade de jeunes
pousses, avocat et
pamplemousse
Fromage frais
Pommes

MERCREDI

3,62 €

Œufs durs à la
mayonnaise
Brick chèvre miel
Salade verte
Fruits de saison

JEUDI

5,66 €

Planche mexicaine
Salade tomates
pommes wedges
Comté
Cheesecake

VENDREDI

4,17 €

Celerie rave
Tajine d'agneau
Aubergines
Gâteau de semoule

LUNDI

5,63 €

Planche gourmande
grecque
Crème à la fleur
d'oranger
Fruits de saison

MARDI

3,60 €

Taboulé libanais
Spaghettis aux fruits
de mer
Carré frais
Tarte au citron maison

MERCREDI

3,27 €

Chipolatas
Cœur de celerie braisé
Camembert
Beignet abricot

JEUDI

4,12 €

Concombre au
fromage blanc
Poulet rôti
Pommes Darphin maison
Fruits de saison

VENDREDI

5,07 €

Bar à tapas
Riz à l'espagnole
Cantal
Cake au citron



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



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

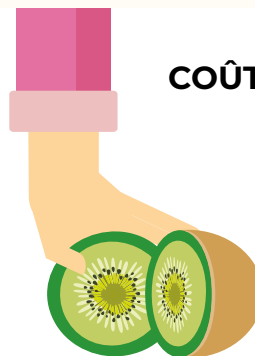


Label rouge



Appellation d'origine (AOC / AOP)

COÛT MOYEN : 4,22 €



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

LE QUINOA, PETITE GRAINE AUX GRANDS ATOUTS

Longtemps cantonné aux rayons diététiques, le quinoa s'est imposé ces dernières années comme un incontournable des assiettes, y compris en restauration collective. Sain, polyvalent et naturellement sans gluten, il coche toutes les cases d'un aliment dans l'air du temps.

Originaire d'Amérique du Sud, le quinoa séduit pour sa richesse nutritionnelle exceptionnelle : il est source de protéines végétales de qualité, contient les neuf acides aminés essentiels et présente un indice glycémique bas. Des qualités qui en font un allié précieux pour diversifier les apports, notamment dans les menus végétariens ou pour les convives aux besoins spécifiques.

Autre atout : sa capacité à s'adapter à une multitude de recettes. Chaud en garniture, en salade, en galette ou même en dessert, le quinoa offre une belle alternative aux féculents classiques, tout en apportant une touche d'originalité. Il se marie aussi bien avec des légumes rôtis, des légumineuses que des épices du monde.

Côté approvisionnement, des filières françaises se sont structurées, permettant d'opter pour un quinoa d'origine France. Un bon point pour les établissements qui souhaitent allier qualité, traçabilité et démarche locale.

À intégrer sans hésiter dans vos menus du printemps !

#LeSaviezVous ?

Le quinoa n'est pas une céréale, mais une plante de la famille des chénopodiacées, comme la betterave ou l'épinard ! On parle même de «pseudo-céréale».

Sa graine contient naturellement plus de protéines que le riz ou le blé, ce qui en fait un ingrédient de choix dans les menus végétariens.

#OnMange



VIANDES

Veau
Agneau
Lapin



VOLAILLES

Pigeon
Perdreau
Poulet



POISSONS

Dorade grise
Hareng
Lieu noir



LÉGUMES

Petit pois
Épinard
Navet



FRUITS

Fraise
Rhubarbe
Pamplemousse



FROMAGES

Bleu d'Auvergne
Cabécou
Saint-Nectaire

#OuiChef ...

Taboulé libanais



INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 100 ml de Pulco citron
- 1/2 botte de Menthe
- 100 ml d'huile d'olive vierge
- 4 g de sel fin
- 700 g de tomate
- 400 g d'oignons rouges
- 1/2 botte de persil plat
- 40 g de concombre
- 400 g de quinoa

Étapes de préparation : Commencez par faire cuire le quinoa. Egouttez-le, versez-le dans un plat et mettez un peu d'huile d'olive. Laissez refroidir. Lorsque le quinoa est froid, préparez les autres ingrédients. Retirez les tiges des herbes et émincez-les assez finement. Émincez très finement l'oignon rouge et coupez des petits cubes de tomate et de concombre. Mélangez avec le quinoa. Salez, poivrez. Assaisonnez à votre goût avec jus de citron et huile d'olive, plus ou moins citronné.