

# PRESTAREST

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

#Rencontre

Patrick Corbin

Chef d'exploitation restauration /  
traiteur à la Direction territoriale

Île-de-France des ESAT

de l'association

La Résidence Sociale

## LOI EGALIM : PRESTAREST FACILITE LA TÉLÉDÉCLARATION

Depuis janvier 2024, la loi impose à la restauration collective d'atteindre des seuils ambitieux en produits de qualité et durables. Pour transformer cette contrainte en formalité, Prestarest a déployé un service d'accompagnement complet, déjà salué par les utilisateurs. **Cap sur la simplicité !**

[www.prestarest.fr](http://www.prestarest.fr)

28 avenue du Petit Parc  
94300 Vincennes  
01 73 43 66 40

prestarest

## SALON ESPACE COLLECTIVITÉS 2025

11 et 12 septembre  
de 9h à 22h  
Stand A22/B19

## FORUM SOCIAL

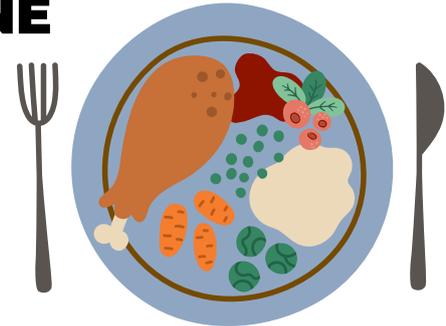
Du 12 au 14 septembre

Base aérienne 217  
Rue Caroline Aigle  
91220 Le Plessis-Pâté



Les tests produits et les observatoires de sécurité alimentaire peuvent se programmer à la demande, n'hésitez pas à envoyer vos souhaits par mail à **qualite@prestarest.fr**

## LA FRANCE, 1<sup>ER</sup> PAYS CONSOMMATEUR DE VOLAILLES DE L'UNION EUROPÉENNE



**La volaille vient de franchir une étape historique en France : il s'agit désormais de la viande la plus consommée du pays. La demande nationale a enregistré une croissance spectaculaire en 2024, qui fait exception dans l'univers de la viande : +9,8 % sur un an, après une hausse à +3,6 % en 2023.**

En 5 ans, la consommation de volaille a fait un bond de +15%.

### DE PLUS EN PLUS DE VOLAILLES PROPOSÉES EN RESTAURATION COLLECTIVE

La restauration collective prend une place de plus en plus importante dans la consommation de volailles en France. En 2024, la part de la consommation à domicile s'élève à 63 %, pour une part de la restauration collective à 37 %.

Aussi, la France est le seul pays du monde à avoir maintenu l'élevage de 8 espèces différentes (dinde, pintade, canard, caille, pigeon, oie, poulet, coquelet) selon plusieurs modes de production (Label Rouge, bio, certifié, conventionnel).

Le poulet représente 72 % des volailles élevées en France. Ils sont suivis des dindes (15 %), des canards (env. 11 %) et des pintades (env.1 %).

La France compte un total de 14 000 élevages de volailles. Ancrée au cœur des territoires, la filière emploie environ 100 000 professionnels, dont environ 34 000 dans les élevages eux-mêmes. On estime qu'un seul élevage génère environ 3 emplois locaux et un total d'environ 8 emplois en France.

La volaille grimpe ainsi sur la première marche du podium de la viande la plus consommée en France, passant devant le porc.

## QUE SIGNIFIENT VRAIMENT LES PICTOGRAMMES SUR LES BOUTEILLES DE SAVON VIDES ?

On a tous déjà tourné une bouteille de savon ou de liquide vaisselle dans tous les sens à la recherche d'une réponse claire : peut-on la recycler ? Si les logos présents sur l'étiquette semblent prometteurs, ils sont en réalité bien souvent sources de confusion. Voici de quoi mieux les décrypter pour trier sans se tromper.

Devant une bouteille vide de savon ou de liquide vaisselle, une question revient souvent : est-ce que ça se recycle ? Et quand on cherche la réponse sur l'étiquette, on tombe sur un symbole ... qui ne nous aide pas toujours.

Dans le monde du recyclage, les pictogrammes sont nombreux et leur signification reste floue pour beaucoup de consommateurs. Pourtant, bien les comprendre peut faire toute la différence pour trier efficacement.

Voici quelques symboles que vous avez sûrement déjà croisés :



**Le Point vert** : ce logo ne signifie pas que l'emballage est recyclable, mais que le fabricant a contribué financièrement à un système de gestion des déchets.



**Le Ruban de Möbius** : ce triangle formé de trois flèches signifie que l'emballage est recyclable. S'il est accompagné d'un pourcentage, cela indique la part de matériaux recyclés dans l'emballage.



**Chiffres dans un triangle (ex. : 1, 2, 5...)** : ils précisent le type de plastique utilisé. Par exemple :

1 = PET (recyclable, utilisé pour les bouteilles),  
2 = HDPE (aussi recyclable, souvent utilisé pour les bidons de lessive),  
5 = PP (recyclable, mais moins couramment pris en charge).



**Tidyman (petit bonhomme jetant un déchet)** : un rappel au geste citoyen, mais sans lien direct avec la recyclabilité.



**Logos barrés (poubelle barrée...)** : indiquent que le produit ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères classiques (notamment les déchets électroniques ou dangereux).



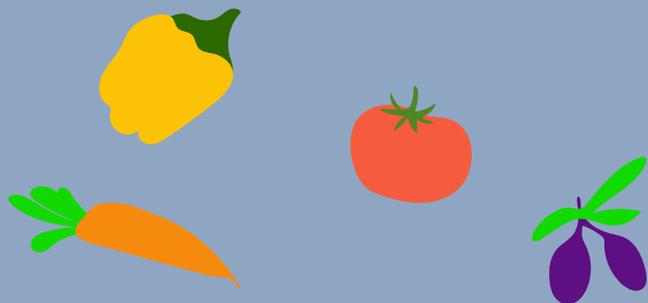
**Papier et carton recyclés** : ce logo indique que le papier ou le carton utilisé contient des fibres recyclées. Le pourcentage inscrit dans le rectangle à droite précise la quantité de matières recyclées utilisées dans le produit.

## #ProduitDuMois



### HARI&CO

HARI&CO milite pour démocratiser la Cuisine Végé grâce aux légumineuses issues de nos filières agricoles françaises, avec des recettes gourmandes, colorées et saines. Découvrez deux recettes de sa sélection : égrené de pois et émincé de pois. Des ingrédients 100% végétal et bio, sans additif, sans soja et surtout fabriqués en France !



## LOI EGALIM : PRESTAREST FACILITE LA TÉLÉDÉCLARATION

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024, la loi EGAlim impose à tous les établissements de restauration collective des objectifs précis en matière d'achats : 50 % de produits de qualité et durables, dont 20 % issus de l'agriculture biologique, et 60 % de produits de qualité et durables pour les viandes et poissons. Face à cette exigence réglementaire, Prestarest a conçu un service d'accompagnement sur mesure, plébiscité par ses adhérents.

### UN SERVICE CLÉ EN MAIN POUR SIMPLIFIER LA CAMPAGNE

Pour tous ses clients soumis à l'obligation de télédéclaration sur le site Ma Cantine, Prestarest réalise un rapport intégrant :

- Les labels officiels des produits de qualité et durables
- Les labels non officiels des produits de qualité et durables mais qui pourraient être intégrés au compteur EGAlim sous la responsabilité de l'acheteur, dans le respect du code de la commande publique
- Le contrôle des volumes des achats analysés par Prestarest à vérifier par le client
- Le résultat de la « méthode simplifiée » d'au moins 50%

de produits de qualité et durables dont au moins 20% de produits biologiques

- Le résultat de la « méthode simplifiée » d'au moins 60% de viandes et poissons de qualité et durables
- Les volumes des labels Bleu Blanc Cœur et MSC Pêche durable isolés, afin de laisser à chaque client le choix de les inclure ou non dans la télédéclaration
- Le graphique du résultat de la campagne EGAlim

Grâce à ce travail préparatoire, les clients n'avaient plus qu'à suivre les étapes du portail de télédéclaration. Le remplissage de la déclaration ne prenait pas plus de 10 minutes pour ceux ayant réalisé la majorité de leurs achats via Prestarest.

# UN PRODUIT DE QUALITÉ AU SENS DE L'OBJECTIF FIXÉ PAR LA LOI EGALIM DOIT BÉNÉFICIER D'UN DES LABELS SUIVANTS :



**Label rouge.** Signe national qui atteste qu'un produit possède un ensemble de caractéristiques spécifiques établissant un niveau de qualité supérieur à celui d'un produit similaire.



**Appellation d'origine (AOC / AOP).** L'Appellation d'origine protégée (AOP) désigne un produit dont toutes les étapes de production sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même aire géographique, qui donne ses caractéristiques au produit.



**Indication géographique (IGP)** L'Indication géographique protégée (IGP) identifie un produit agricole, brut ou transformé, dont la qualité, la réputation ou d'autres caractéristiques sont liées à son origine géographique.



**Spécialité traditionnelle garantie (STG)** Un produit dont les qualités spécifiques sont liées à une composition, des méthodes de fabrication ou de transformation fondées sur une tradition.



**Mention « issu d'une exploitation à Haute Valeur Environnementale » (HVE + niveau 2 accepté jusqu'au 31/12/2026)**



**Écolabel pêche durable**



**Commerce Équitable**



**« Région ultrapériphérique » (RUP)** Produits issus de 9 régions ultra-périphériques à l'UE (Azores, Madères, Canaries, Guadeloupe, Guyane, Martinique, à la Réunion, à Mayotte, Saint-Martin)



**Mention « fermier »** ou « produit de la ferme » ou « produit à la ferme »



**Produits biologiques** Parmi ces produits de qualité, au moins 20 % des produits doivent être « bio » pour les cantines en France continentale C'est à dire des produits issus de l'agriculture biologique et des produits végétaux étiquetés « en conversion ».

*D'autres produits peuvent rentrer dans le comptage EGALim à condition de respecter des critères vérifiables et mesurables compatibles avec le code de la commande publique.*

## UN ACCOMPAGNEMENT SUR LE TERRAIN

Prestarest a accompagné certains établissements lors de leurs démarches sur le site Ma Cantine. De l'inscription jusqu'à la validation de la télédéclaration, les équipes ont pu constater la parfaite concordance entre les rapports Prestarest et les rubriques du portail. La cohérence des données et la chronologie des questions ont facilité la saisie. Un vrai gain de temps et de sérénité pour les utilisateurs.

## UNE EXIGENCE DE RIGUEUR, MÊME EN PLEINE ACTIVITÉ

Malgré une forte activité en début d'année (négociations fournisseurs, bilans personnalisés, mise à jour tarifaire), Prestarest s'était fixé comme objectif de livrer tous les rapports au plus tard le 15 mars. Objectif atteint. Cet engagement sera maintenu pour la prochaine campagne.

## UNE DEMANDE QUI DÉPASSE L'OBLIGATION

Preuve de la valeur de ce service, plusieurs clients non soumis à l'obligation EGALim ont également souhaité recevoir leur bilan dans une démarche volontaire. Prestarest a naturellement répondu présent.

## SUIVEZ VOTRE COMPTEUR EGALIM DANS NUTRIDATA

Le logiciel NUTRIData, mis à jour en 2024, permet désormais de suivre automatiquement vos indicateurs EGALim. Il suffit pour cela de :

- paramétrer les denrées en renseignant le ou les labels associés à chaque produit (par exemple, AB pour un camembert bio) ;
- entrer les commandes, réceptions, sorties de stock dans le logiciel ;
- suivre le compteur qui se met à jour en temps réel.

Cette fonctionnalité est accessible à tous les utilisateurs de NUTRIData, adhérents ou non à la centrale de référencement Prestarest, à condition d'avoir un contrat de télémaintenance à jour.



## UNE QUESTION ? UN BESOIN ?

**Les équipes Prestarest restent à votre disposition pour vous accompagner.** Ce nouveau service sera maintenu et enrichi pour la prochaine campagne, et peut être proposé à tous ceux qui souhaitent s'y engager volontairement.

**Contactez votre interlocuteur habituel pour en bénéficier.**

# EGALIM : UN ACCOMPAGNEMENT SUR-MESURE POUR SIMPLIFIER LA TÉLÉDÉCLARATION

À la tête des cuisines de l'ESAT Pleyel et de l'ESAT l'Atelier du Château, Patrick Corbin s'appuie sur le nouveau service Prestarest pour répondre aux obligations de la loi EGAlim. Un outil simple, concret et efficace, qui lui a permis de gagner du temps, de fiabiliser ses données et de renforcer l'engagement de ses équipes.



PATRICK CORBIN

CHEF D'EXPLOITATION RESTAURATION / TRAITEUR À LA DIRECTION TERRITORIALE ÎLE-DE-FRANCE DES ESAT DE L'ASSOCIATION LA RÉSIDENCE SOCIALE.

## DEUX SITES, UNE GESTION COHÉRENTE

Chef d'exploitation restauration / traiteur, Patrick Corbin coordonne les activités de deux établissements franciliens : l'ESAT Pleyel et l'ESAT l'Atelier du Château. Il résume son rôle ainsi : « Je suis là pour l'harmonisation des pratiques, le dispatch des activités sur les deux ESAT, une bonne communication entre le service commercial et les équipes de production. »

À Pleyel, les équipes préparent 180 repas en self autogéré pour les travailleurs en situation de handicap et le personnel administratif, entre 100 et 150 plateaux-repas/jour pour des clients entreprises, et une cinquantaine de repas dans le restaurant d'application ouvert au public, « L'Atelier ». À l'Atelier du Château, l'organisation repose sur 80 repas en autogéré et une activité traiteur (cocktails, buffets) selon les commandes.

## EGALIM : UNE CONTRAINTES, MAIS SURTOUT UNE OPPORTUNITÉ DE PROGRESSER

Interrogé sur la manière dont il aborde la loi EGAlim, Patrick Corbin répond sans détour : « Comme toutes nouvelles lois ou nouvelles

obligations, le commencement est d'être dans une démarche de faire. Et de faire de mieux en mieux au fil du temps. »

Lorsque les ESAT ont reçu un courrier du préfet les informant de l'obligation de télé-déclaration avant une date limite, il a immédiatement cherché une solution simple pour éviter les écueils administratifs. « Nous en avons entendu parler de cette télé-déclaration. Ma crainte principale était que celle-ci se transforme en une usine à gaz incompréhensible ! »

## UN SERVICE ADAPTÉ À LA RÉALITÉ DU TERRAIN

C'est à ce moment-là que Prestarest lui propose son nouveau service d'aide à la télé-déclaration. Un choix rapidement validé. « Ayant référencé nos deux ESAT avec Prestarest afin d'avoir des prix négociés auprès de tous nos fournisseurs, Prestarest connaît nos volumes d'achats annuels et donc cela simplifie cette démarche. »

La mise en place de l'outil s'est déroulée de façon fluide : « Cela s'est très bien passé. Cependant, nous avons pu clairement remarquer que nous avons beaucoup de progrès à faire pour être dans la loi EGAlim. Le but est d'être dans la démarche de faire mieux. »

## UN VÉRITABLE APPUI DANS LA GESTION QUOTIDIENNE

Au-delà de la conformité, cet outil s'est révélé précieux pour la gestion quotidienne. « Il nous a permis d'avoir une réponse en pourcentage de nos achats sur les produits labélisés, etc. »

Surtout, il a permis de gagner un temps considérable : « Oui, tout à fait, cela nous a fait gagner un temps précieux. »

Il a aussi joué un rôle de levier pour faire évoluer les pratiques en cuisine. « Nous avons fait une réunion avec nos équipes en cuisine afin qu'ils privilégient certains produits lors des commandes. »

## UN CONSEIL AUX COLLÈGUES GESTIONNAIRES

Pour d'autres responsables qui souhaiteraient se lancer, Patrick Corbin recommande de s'appuyer pleinement sur la relation avec l'équipe Prestarest : « D'avoir régulièrement des rendez-vous en présentiel avec Prestarest afin que cela soit le plus clair possible. »

## LOI EGALIM : CE QUE LA RESTAURATION COLLECTIVE DOIT VRAIMENT RETENIR

Entrée en vigueur en plusieurs étapes depuis 2018, la loi EGAlim impose aujourd'hui un nouveau cadre aux acteurs de la restauration collective. Derrière ce nom connu de tous mais souvent mal compris se cache une réforme ambitieuse qui bouleverse les pratiques d'achat et de production. Alors, que dit vraiment la loi ? Quelles obligations concrètes pour les professionnels ? Et surtout : comment s'y conformer efficacement, sans alourdir vos charges ni complexifier vos opérations ?

### CE QUE DIT LA LOI

Tous les établissements de restauration collective doivent atteindre :

- 50 % de produits durables et de qualité dans leurs achats alimentaires (en valeur HT),
- dont 20 % issus de l'agriculture biologique.

Sont concernés les produits labellisés (Label Rouge, AOP, IGP, HVE...), issus du commerce équitable ou de la pêche durable. La loi prévoit également :

- un menu végétarien par semaine en milieu scolaire,
- l'interdiction des contenants plastiques dans les crèches et écoles,

- une télédéclaration annuelle obligatoire sur [ma-cantine.agriculture.gouv.fr](http://ma-cantine.agriculture.gouv.fr), incluant les données d'achats et la traçabilité des produits.



### UNE MISE EN ŒUVRE PARFOIS COMPLEXE

Entre sourcing, suivi administratif et contraintes budgétaires, la mise en conformité avec EGAlim peut s'avérer chronophage. C'est là que l'accompagnement Prestarest fait la différence.

### PRESTAREST, À VOS CÔTÉS POUR RÉUSSIR EGALIM

Pour vous aider à transformer cette obligation en opportunité, Prestarest propose un accompagnement sur-mesure, incluant :

- Le référencement de produits conformes,
- La structuration des données d'achats,
- La préparation de votre déclaration annuelle,
- Des conseils personnalisés pour optimiser vos achats.

**Notre mission : vous simplifier la loi, pour que vous puissiez vous concentrer sur l'essentiel : la qualité des repas servis.**

## #ProduitDuMois

### Sauces Dessert alsa

Les sauces dessert alsa vous permettent d'apporter gourmandise et originalité à tous vos desserts : glaces, pâtisseries, entremets ... Vous serez convaincus par leur saveur authentique et par la praticité des bouteilles, qui combinent bonne prise en main, contrôle des quantités et hygiène, pour une utilisation professionnelle optimale. Huit saveurs sauront satisfaire les envies gourmandes de vos convives, et vous permettront de renouveler régulièrement votre offre dessert.



# DEMANDEZ LE MENU !

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

<p><b>LUNDI</b> 3,15 €</p> <p>Flan de courgettes pesto Pizza chèvre miel Fruits de saison</p>	<p><b>MARDI</b> 2,38 €</p> <p>Œufs pochés sauce cocktail Brick de légumes Salade verte Cake à l'ananas</p>	<p><b>MERCREDI</b> 5,58 €</p> <p>Diverses préparations à base de saumon Planche norvégienne Salade purée à l'aneth Assiette melon pastèque</p>	<p><b>JEUDI</b> 4,29 €</p> <p>Mousse de betteraves à la ricotta Faux filet rôti et son bar à moutarde Pommes sautées Tarte Tatin</p>	<p><b>VENDREDI</b> 2,72 €</p> <p>Radis au beurre Saucisse de Toulouse Lentilles Emmental Fruits de saison</p>
<p><b>LUNDI</b> 2,89 €</p> <p>Salade de maïs Cuisse de poulet baya Riz pilaf Banane crème vanille</p>	<p><b>MARDI</b> 3,66 €</p> <p>Tomate au surimi Brochette de poisson panée roulée coco Achard de légumes Flan vanille</p>	<p><b>MERCREDI</b> 3,19 €</p> <p>Parmentier de canard Salade verte Compotée de pommes au miel</p>	<p><b>JEUDI</b> 4,36 €</p> <p>Bar à pita Pommes pailles Fromage frais au poivre Fruits de saison</p>	<p><b>VENDREDI</b> 2,43 €</p> <p>Salade de tomates Camembert rôti et mouillettes Salade et pommes grenailles Entremet citron</p>
<p><b>LUNDI</b> 3,51 €</p> <p>Houmous au citron confit Tajine de légumes aux abricots Crème aux œufs à la fleur d'oranger</p>	<p><b>MARDI</b> 4,73 €</p> <p>Detox de légumes / soupe froide Pokeball au saumon Carpaccio de fruits exotiques</p>	<p><b>MERCREDI</b> 3,06 €</p> <p>Concombres vinaigrette à l'ancienne Flammenkueche Salade verte Fruits de saison</p>	<p><b>JEUDI</b> 2,38 €</p> <p>Farcies niçois Riz Fromage frais aux herbes fraîches Oreillettes provençales et miel</p>	<p><b>VENDREDI</b> 3,95 €</p> <p>Grande salade de raie aux câpres Duo brie et bleu d'Auvergne Tartelette aux fruits rouges</p>
<p><b>LUNDI</b> 3,28 €</p> <p>Carpaccio de courgettes au citron Emincés de poulet au curry Lentilles corail Crumble pommes / abricots</p>	<p><b>MARDI</b> 3,94 €</p> <p>Salade chinoise aux cacahuètes Travers de porc au miel et au soja Nouillee sautées aux légumes Pastèque</p>	<p><b>MERCREDI</b> 2,89 €</p> <p>Assiette de charcuteries Poutine Frites au fromage sauce viande Fruits de saison</p>	<p><b>JEUDI</b> 2,62 €</p> <p>Assiette de crudités Spaghettis aux fruits de mer Comté Entremet aux framboises</p>	<p><b>VENDREDI</b> 3,23 €</p> <p>Salade de mâche et melon Croque-monsieur Tomates rôties Bar à fruits d'été</p>

<p><b>LUNDI</b> 4,63 €</p> <p>Carpaccio de veau mi-cuit napolitain Salade de légumes grillés Gâteau aux pommes</p>	<p><b>MARDI</b> 2,63 €</p> <p>Celeri remoulade Andouillette de Troyes Gratin de macaronis Fruits de saison</p>	<p><b>MERCREDI</b> 2,89 €</p> <p>Galette quersoy Blette à l'ail Yaourt Fruits de saison</p>	<p><b>JEUDI</b> 2,27 €</p> <p>Taboulé libanais Falafels sauce à la menthe Epinards Salade d'orange au miel</p>	<p><b>VENDREDI</b> 5,71 €</p> <p>Avocat au pamplemousse Saumon gravlax sauce aneth et agrumes Galette de pommes de terre Fruits de saison</p>
<p><b>LUNDI</b> 3,76 €</p> <p>Bagel de poisson sauce tartare Chips de légumes Fromage blanc à la confiture de cerises</p>	<p><b>MARDI</b> 2,83 €</p> <p>Sauté de porc aux olives Poêlée provençale Cantal Riz au lait aux zestes de citron</p>	<p><b>MERCREDI</b> 2,83 €</p> <p>Déshabillé de tomates Pomme grenaille au camembert Salade verte Bar à fruits de saison</p>	<p><b>JEUDI</b> 3,96 €</p> <p>Rouleau de printemps végété Brochettes de dinde miel soja Wok de légumes asiatiques Fruits de saison</p>	<p><b>VENDREDI</b> 3,35 €</p> <p>Planchette italienne charcuteries garnies Gratin de pâtes Parmesan Gaufre aux fruits rouges</p>



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



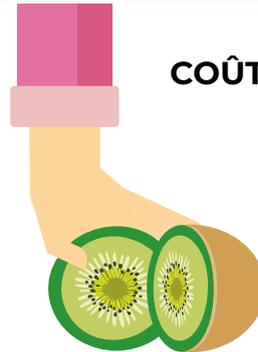
Produits biologiques composés d'un ou plusieurs ingrédients certifiés Bio dans le plat proposé



Label rouge



Appellation d'origine (AOC / AOP)



**COÛT MOYEN : 3,50 €**



**CORBEILLE DE FRUITS :** pomme, banane, poire, prune, melon, pastèque, orange, pêche, nectarine, abricot, fraise, framboise, cerise

# #EnCeMoment

## LE MIEL, UN INGRÉDIENT NATUREL QUI FAIT RIMER PLAISIR ET NUTRITION

Ingrédient traditionnel aux multiples usages, le miel séduit autant par son goût que par ses bienfaits nutritionnels. En restauration collective, il coche toutes les cases : naturel, local, polyvalent et valorisant dans le cadre d'une démarche EGAlim.

Naturel, savoureux et réconfortant, le miel s'impose comme un ingrédient à la fois plaisir et nutrition. Plus digeste que le sucre raffiné, il possède un pouvoir sucrant élevé, une énergie rapidement disponible et, selon les variétés, des vertus antioxydantes intéressantes.

En cuisine, il s'intègre facilement aux plats sucrés comme salés : dans une vinaigrette, une marinade, un yaourt ou une pâtisserie maison. Proposé en portion individuelle au petit-déjeuner ou utilisé comme ingrédient, il ajoute une touche locale et qualitative à vos menus.

Le miel peut aussi porter la mention «récolté et mis en pot par l'apiculteur» ou de production locale. Ces miels peuvent être labellisés IGP, AOP ou portant le Label Rouge, entrant pleinement dans les critères de la loi EGAlim.

**Un produit simple, gourmand et vertueux, à redécouvrir sans modération.**

## #OuiChef ...

### Tajine végétarienne aux abricots secs



#### INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 1 kg de tomates bio
- 1 kg de courgettes fraîches bio
- 1 kg d'aubergines fraîches
- 1 kg de carottes bio
- 250 g de petits pois bio surgelés
- 750 g d'oignons jaunes bio
- 50 g d'ail
- 5 g de cumin moulu
- 5 g de coriandre entière
- 5 g de paprika doux
- 5 g de curcuma
- 1,25 botte de coriandre fraîche
- 250 ml d'huile d'olive vierge
- 125 g de pignons de pin
- 5 g de sel fin
- 200 g d'abricots secs
- 10 g de miel liquide

**Préparation des légumes :** rincez, pelez, coupez les légumes en quartiers. **Préparation de la pâte d'épices :** mélangez l'huile, le miel, les épices et l'ail. **Cuisson du tajine :** préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Chauffez un filet d'huile dans une sauteuse et faites revenir successivement les légumes avec la pâte d'épices. Disposez les légumes avec les abricots en couches successives. Versez le reste de la pâte d'épices et parsemez de la moitié de la coriandre ciselée. couvrez et enfournez pour 40 minutes.

#### #OnMange



**VIANDES**  
Boeuf  
Veau



**VOLAILLES**  
Canard  
Dinde  
Caille



**POISSONS**  
Hareng  
Raie  
Sardine



**LÉGUMES**  
Blette  
Butternut  
Panais



**FRUITS**  
Coing  
Myrtille  
Mirabelle



**FROMAGES**  
Comté  
Munster au cumin  
Epoisses