

# PRESTAREST

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

**#Rencontre**  
**Pascal Arnal**  
Concepteur du logiciel  
de gestion NUTRIdata

**#Dossier**

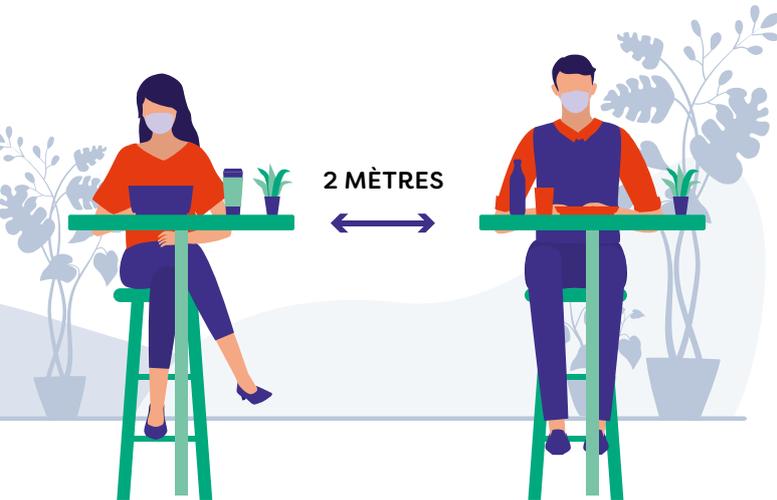
## QUAND LA DIGITALISATION RÉINVENTE LA RESTAURATION COLLECTIVE

Pour rester compétitifs, pour développer leurs services ou encore pour optimiser leur gestion, les restaurants investissent aujourd'hui massivement le numérique. L'accélération rapide de cette tendance s'explique sans nul doute par la pandémie que nous traversons, mais également et surtout, par la volonté d'apporter à leurs convives une prestation à haut niveau de services et de qualité. Alors, où en sommes-nous de cette digitalisation ?

[www.groupe-imestia.fr](http://www.groupe-imestia.fr)  
28 avenue du Petit Parc  
94300 Vincennes  
01 73 43 66 40

prestarest  
GROUPE  
imestia

## ÉVOLUTION DES MESURES SANITAIRES EN RESTAURATION COLLECTIVE D'ENTREPRISE



D'après le protocole sanitaire du ministère de travail mis à jour le 29 novembre 2021 :

- Retour de la règle de distanciation sociale entre deux personnes à 2 mètres en l'absence du port de masque => 1 siège vide de chaque côté, et en face.
- Garantir cette même distance de 2 mètres, sauf séparation par une paroi fixe ou amovible, entre deux personnes.
- Aérer le plus souvent possible les espaces de restauration au moins durant 15 minutes.
- RAPPEL : le masque doit couvrir à la fois le nez, la bouche et le menton

Vous pouvez trouver le détail du protocole sur la fiche intitulée « COVID-19 : ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT DES RESTAURANTS D'ENTREPRISE ». Cette fiche décline les modalités de mise en œuvre du protocole national pour assurer la santé et la sécurité des salariés en entreprise face à l'épidémie de Covid-19.

A retrouver sur [travail-emploi.gouv.fr](http://travail-emploi.gouv.fr)

## RECONQUÉRIR LA SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE

La France est un grand pays agricole avec une extraordinaire diversité de productions, en quantité et en qualité, lait, viandes, céréales, fruits et légumes, et une chaîne agroalimentaire présente sur tout le territoire.

La crise sanitaire a mis en avant l'importance de la souveraineté alimentaire. En raison de son histoire et de la mondialisation des échanges, la France n'est aujourd'hui pas assez autonome dans sa production de protéines végétales nécessaires à l'alimentation des animaux d'élevage.

Le volet agricole du plan de relance permet de relever le défi de la souveraineté alimentaire, avec deux grands objectifs : rendre l'agriculture française plus autonome en protéines et rapprocher les consommateurs de ceux qui les nourrissent. La feuille de route pour la refondation économique, sociale et écologique du pays présente un objectif précis : renforcer la souveraineté alimentaire en accélérant la transition écologique afin de donner accès à tous les Français à une alimentation saine, durable et locale.



Plus d'informations sur [agriculture.gouv.fr](http://agriculture.gouv.fr)

## #ChiffresClés



**52%**  
du territoire  
national est  
consacré à  
l'agriculture



## #Agenda

**Test produit vin  
Bio rouge et  
blanc mardi 18  
janvier 2022.**

Inscriptions  
[qualite@prestarest.fr](mailto:qualite@prestarest.fr)

# #LABEL SPÉCIALITÉ TRADITIONNELLE GARANTIE



La Spécialité Traditionnelle Garantie correspond à un produit dont les qualités spécifiques sont liées à une composition, des méthodes de fabrication ou de transformation fondées sur une tradition. La STG est un signe de qualité européen créé en 1992 pour des produits destinés à l'alimentation.

La particularité de la STG se définit par deux éléments distincts et pourtant très liés : la spécificité et l'aspect traditionnel.

La STG vise à définir la composition ou le mode de production traditionnel d'un produit, sans qu'il y ait nécessairement de lien avec son origine géographique. Elle relève d'un usage, d'un savoir-faire, d'une pratique ancienne, typique, nationale, régionale ou locale, mais qui peuvent être réalisés en dehors du pays ou de la région de provenance ou de fabrication du produit.

La STG ne s'applique qu'à des produits ou denrées alimentaires.

Les règles d'élaboration d'une STG sont inscrites dans un cahier des charges et font l'objet de procédures de contrôle, mises en œuvre par un organisme indépendant agréé par l'INAO (Institut Nationale de l'Origine et de la qualité).

**Aujourd'hui, un seul produit en France bénéficie de la dénomination Spécialité Traditionnelle Garantie : les moules de BOUCHOT.**

Il existe 54 STG enregistrées Europe.

## #ProduitDuMois



Fabriquée en France dans les usines implantées au cœur des bassins laitiers, Nova Bio, une gamme de produits laitiers BIO couvrant de nombreuses unités de besoin yaourts, fromages blancs et desserts, offrant ainsi aux convives de la diversité

# QUAND LA DIGITALISATION RÉINVENTE LA RESTAURATION COLLECTIVE

Pour rester compétitifs, pour développer leurs services ou encore pour optimiser leur gestion, les restaurants investissent aujourd'hui massivement le numérique. L'accélération rapide de cette tendance s'explique sans nul doute par la pandémie que nous traversons, mais également et surtout, par la volonté d'apporter à leurs convives une prestation à haut niveau de services et de qualité. Alors, où en sommes-nous de cette digitalisation ?

Si cette transition numérique demande aux restaurants de s'investir sur un terrain qui leur était jusque-là bien souvent inconnu, elle leur offre d'importantes opportunités.

### RENFORCER LA RELATION CLIENT

De la mesure de la satisfaction client au déploiement de nouveaux services associés, le numérique accroît le champ des possibles. Passer commande depuis son mobile, profiter du click & collect ou gérer le rechargement de son pass déjeuner directement depuis son compte personnel, sont devenues des fonctionnalités accessibles qui répondent à des besoins de plus en plus présents.

Pour fidéliser et personnaliser l'offre client, le digital permet de concevoir des programmes de fidélité intelligent collectant avec précisions les habitudes de consommations du convive. La collecte de ces datas favorise alors le déploiement d'actions marketing ciblées et réellement performante.

Une gestion optimisée de l'offre alimentaire, une politique achat renforcée



## LE NUMÉRIQUE, UN ENJEU PRIMORDIAL POUR RÉPONDRE À DES BESOINS CIBLÉS

Gain de temps et  
d'efficacité avec  
l'automatisation des  
processus

Notion de  
transparence de plus  
en plus demandée par  
les clients

Traçabilité sans faille  
en choisissant les  
meilleurs produits au  
meilleur coût

Réduction du papier

### OPTIMISER LES PROCESSUS MÉTIERS ET ACCROÎTRE LA QUALITÉ

A l'heure où les convives demandent toujours plus de transparence et de garantie, la digitalisation permet de garantir une traçabilité sans faille. Contrôle qualité, hygiène, sécurité alimentaire ... le respect de ces engagements s'avérait souvent fastidieux. Ils peuvent aujourd'hui être optimisés et automatisés grâce aux solutions digitales.

Pour maximiser la pertinence de la chaîne d'approvisionnement, ces applications permettent par exemple la consultation des mercuriales en ligne tout en tenant compte du respect de la politique achats, le passage de commandes au meilleur prix ou encore la gestion des bons de livraison dématérialisés. Pour manager l'offre alimentaire, le coût matière et équilibrer un budget journalier, des solutions de gestion des menus, de la production et des stocks permettent de piloter les coûts. Il suffit pour cela de réaliser les inventaires sur tablette ou smartphone, avec mise en conformité avec la Loi Egalim et GEMRCN. Ensuite, pour simplifier les démarches HACCP et renforcer la traçabilité alimentaire, ces solutions facilitent la mise en œuvre des plans de maîtrise sanitaire, grâce par exemple à des sondes connectées permettant une automatisation du relevé des températures des enceintes réfrigérées ou encore la dématérialisation des enregistrements quotidiens.

### LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

La mise en place de la pesée connectée rattachée à une solution digitale permet l'accès de manière quotidienne à des statistiques variées et notamment le poids moyen du gaspillage du restaurant de manière globale ou par catégorie de déchets et ainsi visualiser instantanément son coût.

Pour conclure, le digital est l'un des principaux leviers de la reprise économique. Cependant, les outils digitaux doivent être utilisés en amont et ne doivent pas empiéter sur le métier. Ils doivent soutenir le bon déroulé des processus logistiques et organisationnels pour que les chefs n'aient plus à s'en soucier et puissent ainsi se concentrer davantage sur une production de qualité.

Enfin, des « app » proposent d'apporter un suivi complet du profil nutritionnel d'un menu, d'informer sur les allergènes présents, d'en détailler la composition nutritionnelle et son impact environnemental.

### GAGNER EN FLEXIBILITÉ

Par temps de pandémie où les mesures de distanciation se suivent et ... se ressemblent désormais, de nombreuses solutions sont disponibles pour les acteurs de la restauration collective souhaitant adapter leur offre à la situation actuelle des entreprises. Ils peuvent notamment proposer des services de livraison de repas aux convives chez eux pendant leur télétravail, de permettre aux employés de venir récupérer leur déjeuner à emporter, de payer à distance et d'accéder à une offre de restauration peu importe l'heure de la journée, le tout commandé par application.



## L'expérience client drivée par une collecte optimisée de la data

# #Rencontre

## SOUTENIR NOS CLIENTS EN ALLÉGEANT LA GESTION DE LEUR PRODUCTION

Chez Prestarest, la digitalisation est d'ores-et-déjà une réalité. Parce qu'offrir une satisfaction maximale à nos clients est une priorité, nous avons développé un outil numérique qui permet d'optimiser en quelques clics la production d'un restaurant. Cet outil s'appelle NUTRIdata. Rencontre avec Pascal Arnal, son concepteur.



PASCAL ARNAL

ANALYSTE PROGRAMMEUR CHEZ PRESTAREST

« Chez Prestarest, la digitalisation n'est pas récente. C'est en 1992 que nous avons imaginé la toute première version de notre logiciel NUTRIdata » explique Pascal Arnal qui poursuit en souriant « il a d'ailleurs connu plusieurs étapes historiques comme le passage à l'an 2000 ou encore l'introduction de l'euro ».

### UN OUTIL MATURE AU SERVICE DES RESTAURANTS

Les années ont passé et les fonctionnalités se sont enrichies. « Nous avons conçu et fait évoluer NUTRIdata main dans la main avec nos clients. Cet outil est leur. C'est très important pour nous. L'objectif est de leur apporter une valeur ajoutée réelle dans la gestion quotidienne de la production. NUTRIdata leur permet d'assoir leur savoir-faire et de gagner un temps précieux qu'ils peuvent réinvestir ailleurs. Il responsabilise les équipes. Il permet une application précise et responsable des différentes normes d'hygiène, de sécurité et de traçabilité des denrées et des allergènes. C'est un outil très complet, simple et efficace » argumente Pascal Arnal.

### UNE PARFAITE MAÎTRISE DES COÛTS POUR UNE GESTION OPTIMALE

Nous le savons tous, dans

la restauration, la maîtrise des dépenses est stratégique. Les convives souhaitent consommer mieux, mais ne sont pas toujours prêts à payer plus. L'équilibre est donc essentiel. « NUTRIdata, c'est aussi et surtout la possibilité de calculer dans le détail le prix de revient d'un menu. Nous savons que nos clients sont très attentifs sur ce point. Ils ont besoin d'être en capacité de prévoir l'ensemble des dépenses pour anticiper leur budget prévisionnel. » insiste Pascal Arnal.

### UNE GESTION OPTIMISÉE DE LA LOI EGALIM

Avec l'entrée en vigueur de la loi Egalim, la gestion se complexifie. Bio, label rouge,

appellation d'origine protégée, AOC ... les labels sont nombreux et doivent, à présent, entrer à 50% dans la composition des menus. « NUTRIdata facilite la gestion des différents labels directement dans l'interface du logiciel à partir du nouvel onglet Labels Egalim » précise Pascal Arnal.

### DES SERVICES ASSOCIÉS POUR ACCOMPAGNER AU MIEUX TOUS LES UTILISATEURS

Apporter un service à haute valeur ajoutée à nos clients dans la gestion de la production de leur restaurant, c'est aussi être toujours disponible pour eux dans la prise en main et l'utilisation quotidienne de l'outil. « Pour cela, nous organisons régulièrement des sessions de formation. Toujours adaptées à la version du logiciel utilisée et à la fonction de l'utilisateur, nos formations sont conçues pour rassurer en démystifiant l'utilisation du numérique. Notre public n'est pas toujours très aguerri. C'est important pour nous de les guider. Ensuite, pour assurer une assistance performante, notre équipe de techniciens se mobilise pour répondre en direct aux questions et intervient à distance pour les manipulations en assistance. Enfin, NUTRIdata est en interface avec la mercuriale Prestarest » conclut Pascal Arnal.

Lundi 19 Juillet		Mardi 20 Juillet		Mercredi 21 Juillet		Jeudi 22 Juillet	
PDJ	65	PDJ	65	PDJ	67	PDJ	67
ENTRÉE MIDI	65	ENTRÉE MIDI	65	ENTRÉE MIDI	67	ENTRÉE MIDI	67
CONCOMBRE VINAGRETTE	65	SALADE DE SURIMI	65	ŒUF DUR MAYONNAISE	67	ASSIETTE DE CRUDITÉ	67
PLATS MIDI	65	PLATS MIDI	65	PLATS MIDI	67	PLATS MIDI	67
TAGLIATELLE CARBONARA	60	SAUTE DE PORC CURRY COCO	60	DOS DE CABILLAUD	67	PIQUE-NIQUE DEPART	67
TAGLIATELLE SAUCE TOMATE	5	STEACK DE SOJA CURRY COCO	5	RIZ COMPLET MADRAS	67	CUISSE DE POULET RO	67
DESSERT MIDI	65	POELEE COURGETTE PLANTAIN	65	DESSERT MIDI	67	GALETTE QUINOA PRO	67
BROWNIES	65	DESSERT MIDI	65	YACURT	67	ECRASE DE PATATE C	67
COUITE	65	CREME CARAMEL	65	GOUTER	67	DESSERT MIDI	67
CORBILLE DE FRUITS	65	GOUTER	65	CORBILLE DE FRUITS	67	BATONNET GLACE VA	67
PAIN ET CHOCO TABLETTE	65	CORBILLE DE FRUITS	65	PAIN ET CHOCO TABLETTE	67	GOUTER	67
GATEAU ANANAS	65	PAIN ET CHOCO TABLETTE	65	GATEAU MARBRE	67	GOUTER PIQUE-NIQUE	67
ENTREE SOIR	65	GAUFFRES	65	ENTREE SOIR	67	ENTREE SOIR	67
CELER REMOULADE	65	ENTREE SOIR	65	GUACAMOLE ET TORTILLA	67	SALADE GRECOQUE	67
PLATS SOIR	65	SALADE DE TOMATES MOZZA	65	PLATS SOIR	67	PLATS SOIR	67
HACHIS PARMENTIER	60	PLATS SOIR	65	CHEESEBURGER MAISON	60	QUICHE AUX OIGNON	60
BRANDADE DE MORUE	10	PIZZA	60	BURGER VEGETARIEN	10	OMELETTE AU FROMA	60
SALADE VERTE	65	PIZZA VEGE	5	FRITE	67	SALADE VERTE	67
DESSERT SOIR	65	SALADE VERTE	65	DESSERT SOIR	67	DESSERT SOIR	67
TARTE FINE AUX POMMES	65	DESSERT SOIR	65	FONDANT CHOCOLAT	67	SALADE DE FRUITS	67
		POIRE AU CHOCOLAT	65				

## NUTRIdata LE COMPTEUR EGALIM

Alors à l'heure où l'une des mesures phares de la loi Egalim est, depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2022, que les repas servis dans les restaurants collectifs soient constitués d'au moins 50% de produits issus de la filières durables et de qualité, NUTRIdata permet de gérer cette obligation légale en toute simplicité grâce au compteur Egalim.



Le logiciel de Prestarest NUTRIdata remplit les exigences d'élaboration de menus prévisionnels, d'édition de bons de commande et de sorties journalières, d'obtention de prix de revient détaillé. Certains établissements collectifs, plutôt publics, sont soumis à l'obligation de proposer aux convives 50% de produits bénéficiant d'un des labels indiqués au décret n° 2019 351 du 23 avril 2019. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020, les convives doivent être informés au moins une fois par an de la qualité des produits servis. Le calcul se fait sur l'ensemble des achats de denrées alimentaires par année civile.

Pour faciliter le calcul de ce ratio, de nouvelles fonctionnalités ont été développées dans le logiciel NUTRIdata, permettant d'avoir les données exactes par année civile et sur n'importe quelle période souhaitée, ce qui permet de faire des évaluations régulières pour atteindre l'objectif.

### COMME CELA FONCTIONNE-T-IL ?

Tout d'abord il faut s'assurer que les denrées soient bien paramétrées. A la création de la denrée, il faudra signaler le label associé, par exemple

pour le camembert issu de l'agriculture biologique il faudra cocher le label AB (exemple en image).

Prestarest est en train de travailler pour que les produits labellisés soient renseignés automatiquement via la mise à jour des tarifs

Du moment que ces denrées sont commandées, réceptionnées, entrées et sorties de stock avec NUTRIdata, le compteur Egalim se renseigne automatiquement.

## #ProduitDuMois



Découvrez la gamme de fonds déshydratés Knorr® Professional composée de 3 produits : le fond brun lié, le jus de veau lié et le fumet de poisson. Ces recettes sont riches en goût et garanties sans colorants artificiels ni exhausteurs de goût. Bons pour les convives mais aussi pour la planète, les emballages de la gamme de fonds déshydratés Knorr® Professional utilisent du plastique recyclé circulaire depuis 2020.



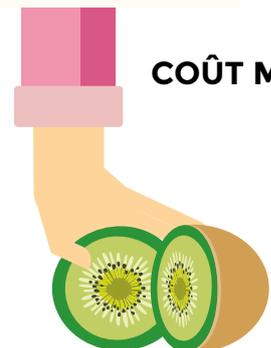
# DEMANDEZ LE MENU !

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

<p><b>LUNDI</b> 2,41 €</p> <p>Velouté de cresson</p> <p> Sauté de porc au curry</p> <p>Riz créole</p> <p>Yaourt aux fruits</p> <p> Corbeille de fruits</p>	<p><b>MARDI</b> 3,01 €</p> <p>Avocat nature</p> <p>Parmentier de boeuf</p> <p>Salade verte</p> <p>Pont l'évêque</p> <p> Tarte à l'ananas maison</p>	<p><b>MERCREDI</b> 3,01 €</p> <p>Crèmeux de topinambourg aux gambas</p> <p>Risotto</p> <p>Courgette fine herbes</p> <p>Entremet café</p> <p> Corbeille de fruits</p>	<p><b>JEUDI</b> 2,98 €</p> <p>Œuf anchois sauce rouille</p> <p>Foie de boeuf à la lyonnaise</p> <p>Pomme darphin maison</p> <p>Livarot</p> <p>Verrine tiramisu aux épices</p>	<p><b>VENREDI</b> 3,49 €</p> <p>Betterave pommes</p> <p>Couscous de poisson</p> <p>Légumes et semoules</p> <p>Cème dessert chocolat</p> <p> Corbeille de fruits</p>
<p><b>LUNDI</b> 2,50 €</p> <p>Tomate au surimi</p> <p> Tortillas poivrons et chorizo</p> <p>Légumes rôtis</p> <p>Yaourt lait de vache bio</p> <p> Corbeille de fruits</p>	<p><b>MARDI</b> 2,27 €</p> <p>Camembert pané</p> <p> Mafé de poulet</p> <p>Boulogour</p> <p>Brie</p> <p>Tartelette au citron</p>	<p><b>MERCREDI</b> 2,51 €</p> <p>Rillettes de porc</p> <p> Gnocchi aux épinards</p> <p>Île flottante</p> <p> Corbeille de fruits</p>	<p><b>JEUDI</b> 2,82 €</p> <p>Carottes rapées</p> <p>Jambon rôti sauce miel romarin</p> <p>Purée grand mère</p> <p>Chèvre rondin</p> <p>Compte tous fruits</p>	<p><b>VENREDI</b> 2,78 €</p> <p>Concombre à la crème et aneth</p> <p>Rougail de lieu poisson</p> <p>Riz</p> <p>Yaourt gourmand cerise</p> <p> Corbeille de fruits</p>
<p><b>LUNDI</b> 2,68 €</p> <p>Potage vermicelle tomate</p> <p>Gratin de topinambour</p> <p>Salade verte</p> <p>Pannacotta pêche</p> <p> Corbeille de fruits</p>	<p><b>MARDI</b> 3,55 €</p> <p>Samoussa</p> <p> Epaule d'agneau à la menthe</p> <p>Semoule et légumes</p> <p>Buche de chèvre</p> <p>Brochette d'ananas roti</p>	<p><b>MERCREDI</b> 2,74 €</p> <p>Crème dubarry maison</p> <p>Tagliatelle courgette pesto</p> <p>Poêlé méridionale</p> <p>Brownis maison</p> <p>Fromage blanc</p>	<p><b>JEUDI</b> 3,13 €</p> <p>Deshabillée tomate aux herbes</p> <p>Cuisse de canard panais et champignon</p> <p>Pomme vapeur</p> <p>Maroile</p> <p>Entremet vanille</p>	<p><b>VENREDI</b> 2,18 €</p> <p>Celerie remoulade</p> <p>Boulette de boeuf sauce tomate</p> <p>Riz</p> <p>Gratin de poire</p> <p>Yaourt nature</p>
<p><b>LUNDI</b> 2,94 €</p> <p>Brick légumes curry</p> <p>Blanquette de veau</p> <p>Riz</p> <p>Yaourt taillefine fruits</p> <p> Corbeille de fruits</p>	<p><b>MARDI</b> 3,34 €</p> <p>Tempura de légumes</p> <p> Bar à burger / Bagel poisson</p> <p>Cookies</p> <p>Bar à smoothie</p>	<p><b>MERCREDI</b> 2,03 €</p> <p>Œuf cocotte et caviar d'aubergine</p> <p> Dahl de lentilles corail</p> <p>Fromage frais</p> <p>Gateau de semoule</p> <p>Halwa</p>	<p><b>JEUDI</b> 3,17 €</p> <p>Potage butternut</p> <p> Pastilla de poulet</p> <p>Légumes couscous</p> <p>Bûche de chèvre</p> <p> Corbeille de fruits</p>	<p><b>VENREDI</b> 2,65 €</p> <p>Betterave mimosa</p> <p>Fish and chips cabillaud</p> <p>Pomme vapeur</p> <p>Crème caramel</p> <p>Clémentine</p>

<p><b>LUNDI</b> 2,15 €</p> <p>Courgette menthe Emincé de porc aux oignons Riz basmati Sojasun 🍏 Pomme cuite</p>	<p><b>MARDI</b> 2,45 €</p> <p>Salade d'endives jambon emmental Foie de veau au Xeres Pomme boulangère Coulommiers Tarte au citron maison</p>	<p><b>MERCREDI</b> 1,62 €</p> <p>Boulgour à l'indienne Wrap chaud au chèvre Salade ménagée Mousse choco maison Fruits de saisons</p>	<p><b>JEUDI</b> 2,79 €</p> <p>Œuf frit et poivron 🌍 Moussaka de boeuf Haricots plats tomate Croûton à l'huile Paris Brest</p>	<p><b> VENDREDI</b> 4,05 €</p> <p>Mich' norvégienne Dos de cabillaud muscadet Tagliatelles Crème brûlée Fruits de saison</p>
<p><b>LUNDI</b> 2,26 €</p> <p>Verrine cannaise 🛒 Croque madame campagne Haricots beurre Lait de vache bio 🍏 Poires cuites au chocolat</p>	<p><b>MARDI</b> 2,27 €</p> <p>🌍 Brick de légumes Suprême de poulet au vinaigre Pommes noisettes Comté Génoise</p>	<p><b>MERCREDI</b> 2,80 €</p> <p>🌿 Terrine provençale Flammekueche végétale Quinoa Semoule à la fleur d'oranger Fruits de saison</p>	<p><b>JEUDI</b> 3,70 €</p> <p>Salade de pois chiches Hampe bordelaise Tortis Chèvre mélangé Mille-feuilles</p>	<p><b> VENDREDI</b> 3,46 €</p> <p>Artichaud vinaigrette Truite aux amandes Fenouil à la provençale Yaourt nature Fruits de saison</p>

**COÛT MOYEN : 2,79€**




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

 produits de saison

 plat végétarien

 snacking

 cuisine du monde

# #EnCeMoment

# LE TOPINAMBOUR, LA (RE)DÉCOUVERTE

Cuit comme cru (oui, oui !), le topinambour étonne. Longtemps oublié, aujourd'hui réhabilité, on adore s'en régaler et se laisser emporter par sa délicate saveur d'artichaut.

Riche en fibres, en vitamine B, en fer, en potassium et en phosphore, il présente de nombreuses qualités pour notre santé. Il améliore notre santé intestinale, siège de notre immunité et de nos défenses naturelles.

Le topinambour est assez peu calorique, environ 100 kcal aux 100 grammes, car il ne contient pas beaucoup de lipides et de protéines. Il est donc idéal pour la ligne et remplace parfaitement en ce sens la pomme de terre.



## #LeSaviezVous ?

Le topinambour est un vieux légume qui était cultivé par les Amérindiens bien avant que les Européens ne posent les pieds sur le nouveau continent.

## #OnMange



**VIANDES**  
Boeuf  
Porc



**VOLAILLES**  
Oie  
Canard  
Caille



**POISSONS**  
Hareng  
Moule  
Saint Jacques



**LÉGUMES**  
Choux de Bruxelles  
Endive  
Poireau



**FRUITS**  
Kiwi  
Orange  
Pomme

# #OuiChef



## Gratin de topinambour

### INGRÉDIENTS

- 200 g de topinambour
- 30 cl de lait entier
- 125 ml crème liquide
- 1 œuf entier
- 50 g de bûche de chèvre
- 4 g de beurre 1/2 sel
- 2,5 g d'ail
- Sel, poivre, noix de muscade

### Étapes de préparation :

Pour réaliser cette recette de gratin de topinambour, commencer par éplucher les topinambours et les émincer en tranches de 3 mm environ. Pour cela vous pouvez utiliser une mandoline de type japonaise qui fera très facilement et rapidement le travail (attention aux doigts !). Ne pas laver les topinambours après la coupe. Les disposer dans une casserole avec 30 cl de lait entier, une grosse noix de beurre, du sel, du poivre et de la noix de muscade. Ajouter l'ail haché. Porter à ébullition, puis baisser le feu légèrement afin de maintenir un frémissement. Laisser cuire jusqu'à ce que les topinambours deviennent tendres. Remuer régulièrement et délicatement avec une spatule pour éviter que la préparation accroche dans le fond de la casserole. Verser la crème liquide dans un cul de poule. Ajouter l'œuf entier. Bien mélanger au fouet. Assaisonner de sel fin, de poivre et de noix de muscade.

Beurrer les parois intérieures d'un plat à gratin. Lorsque les topinambours sont tendres mais encore un petit peu croquant les retirer du lait à l'aide d'une écumoire et les disposer dans le plat à gratin. Ajouter à ce moment-là le fromage de chèvre frais émietté qui sera mélangé au milieu des rondelles de topinambour. Enfourner à 170°C et laisser cuire une vingtaine de minutes. Piquer avec un couteau pour vérifier la cuisson des topinambours. Ils doivent être très tendres. Laisser cuire jusqu'à ce que le gratin obtienne une belle surface dorée. Servir dans le plat de cuisson.