

PRESTAREST

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

#Rencontre
Bruno Houppermans
Fondateur de Chef'Eco
et Click&Don

#Dossier

TENDANCES DES MARCHÉS

La crise sanitaire bouleverse les équilibres économiques mondiaux et génère, en sortie de crise, d'importantes tensions sur le prix et la disponibilité des matières premières agricoles, alimentaires et industrielles sur fond d'aléas climatiques. À quelles évolutions doit-on s'attendre par famille de produits ? Prestarest vous livre ses premières tendances.

prestarest

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

GROUPE
imestia

LA CRISE D'OXYDE D'ÉTHYLÈNE

Une histoire qui n'en finit plus

Des milliers de produits alimentaires contenant de l'oxyde d'éthylène ont été rappelés des enseignes de distribution.

En appliquant le principe de précaution, la France a mené au retrait-rappel de plus de 6.200 références depuis septembre 2020. Des graines de sésame au pain hamburger jusqu'aux crèmes glacées, au fromage, au gingembre, y compris ceux contenant de la gomme de caroube correspondant à l'additif E410. Qu'il soit grand public ou réservé à une clientèle adepte du bio, aucun distributeur n'est épargné.

QU'EST-CE QUE L'OXYDE D'ÉTHYLÈNE ?

L'oxyde d'éthylène est un gaz incolore et très inflammable avec une odeur caractéristique d'éther. Se dissolvant très facilement dans l'eau, dans l'alcool comme dans la plupart des solvants organiques, il est commercialisé depuis le début du XX^e siècle, notamment comme agent de stérilisation dans l'agroalimentaire en tant que désinfectant. Ce gaz de fumigation sert à traiter les aliments contre les bactéries.

L'oxyde d'éthylène est interdit dans l'Union européenne depuis 1991 comme pesticide et depuis 2011 en tant que « produit de protection des denrées alimentaires et des aliments pour animaux », car classé comme cancérogène.

DES MESURES POUR RENFORCER LA QUALITÉ DE L'ALIMENTATION EN RESTAURATION COLLECTIVE



À l'occasion du salon Restau'Co, Julien Denormandie, ministre de l'Agriculture et de l'Alimentation, a annoncé de nouvelles mesures pour renforcer la qualité de l'alimentation en restauration collective.

Le Gouvernement a fait de l'approvisionnement en produits frais et locaux en restauration collective, une priorité. Afin de renforcer la transparence sur l'origine de la majorité des viandes en restauration collective, et plus particulièrement dans les cantines scolaires, un décret sera pris avant la fin de l'année 2021 pour rendre leur étiquetage obligatoire en restauration collective courant 2022.

Et afin de donner l'exemple, l'État s'engage à proposer, avant 2024, 100% de viandes et de poissons de qualité (labels, Siqo, Bio, HVE) dans ses cantines.

©Restauration21

Agenda



TEST PRODUIT

Galette des rois

DÉCEMBRE

Inscription :

qualite@prestarest.fr

TENSIONS SUR LA PÊCHE : DU POISSON, SINON PLUS DE COURANT

Face au blocage par Londres concernant des licences de pêche pour des bateaux français, Paris menace de diminuer drastiquement les livraisons d'électricité à Jersey. La France estime que les engagements pris dans l'accord post Brexit n'ont pas été respectés. 200 licences ont été données pour des bateaux qui pêchaient dans les eaux britanniques alors que Paris en attend 244 de plus.

#ChiffresClés



Aujourd'hui,
50%
des viandes
consommées
dans la
restauration
collective
sont
importées.

#LABEL HAUTE VALEUR ENVIRONNEMENTALE

8 218 exploitations françaises bénéficient de la mention « Haute Valeur Environnementale »

La certification environnementale est une démarche volontaire, mise en œuvre par les agriculteurs pour valoriser leurs bonnes pratiques. Accessible à toutes les filières, elle est construite autour de quatre thématiques environnementales :

- la protection de la biodiversité,
- la stratégie phytosanitaire,
- la gestion de la fertilisation,
- la gestion de la ressource en eau.

L'agriculteur met en œuvre des pratiques agricoles reposant notamment sur les principes de l'agroécologie. Il s'agit de favoriser les ressources et les mécanismes de la nature. Autonomie de l'exploitation, amélioration de la valeur ajoutée des produits, réduction de la consommation énergétique, réduction de l'utilisation des produits phytopharmaceutiques ...
La Haute valeur environnementale (HVE) correspond au niveau le plus élevé du dispositif de certification environnementale des exploitations agricoles.



LA CERTIFICATION ENVIRONNEMENTALE : POUR QUOI FAIRE ?

- ➔ **Valoriser les pratiques plus respectueuses de l'environnement**
Une mention et un logo ont été créés pour valoriser auprès des consommateurs les produits issus des exploitations agricoles
- ➔ **Répondre aux attentes de la société**
La certification environnementale des exploitations agricoles répond à ce besoin d'identifier les exploitations engagées dans des démarches particulièrement respectueuses de l'environnement.
- ➔ **Fédérer et rendre lisibles les démarches existantes**
La certification environnementale des exploitations agricoles permet de rassembler ces démarches visant à améliorer l'impact de leur activité sur l'environnement, autour d'un référentiel commun.

#ProduitDuMois



« Avec sa combinaison de 4 huiles de graine, colza français, tournesol français, Oléisol® français et lin, l'huile ISIO 4 en bidon 5L développée par Lesieur Professionnel apporte de nombreux bénéfices nutritionnels* ! Elle est naturellement riche en Oméga 3 (ALA) et Oméga 6 (AL) et est également enrichie en vitamine D. Elle aide ainsi à participer au bon fonctionnement cardiovasculaire*. Ne l'oubliez pas dans la construction de vos plans menus nutritionnels et gourmands ! »

*Les OMEGA 3 ALA (acides alpha-linoléniques) et les Oméga 6 AL (acides linoléiques) contribuent à maintenir un taux de cholestérolémie normale pour une consommation de 2g/j d'O3 ALA et 10g/j d'O6 AL dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain. La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif et la vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale.

TENDANCES DES MARCHÉS

La crise sanitaire bouleverse les équilibres économiques mondiaux et génère, en sortie de crise, d'importantes tensions sur le prix et la disponibilité des matières premières agricoles, alimentaires et industrielles sur fond d'aléas climatiques. À quelles évolutions doit-on s'attendre par famille de produits ? Prestarest vous livre ses premières tendances.

LES CONSÉQUENCES PAR GRANDES FAMILLES PRODUITS

Les fruits, compotes et confitures : augmentation de + 48 à 70% due aux conditions climatiques défavorables. En France, l'épisode de gel en avril 2021, puis orages, grêle et pluie, a un impact catastrophique sur la floraison d'une grande partie de nos cultures. La faiblesse des rendements et des récoltes est exceptionnelle.

Légumes surgelés et appertisés : Les tendances annoncées sont en à la hausse en moyenne de + 4%. **Tomates** : les récoltes italiennes et espagnoles sont plutôt correctes, mais la demande ne décroît pas, et la hausse des coûts de fabrication impacte fortement les tarifs. Hausse attendue de + 15% à + 20% sur les concentrées de tomates et + 7% à + 10% sur les autres références.

Légumes secs : **Lentilles** : hausse de + 50% à +116% en fonction des variétés. Risque de rupture à partir de mars 2022.

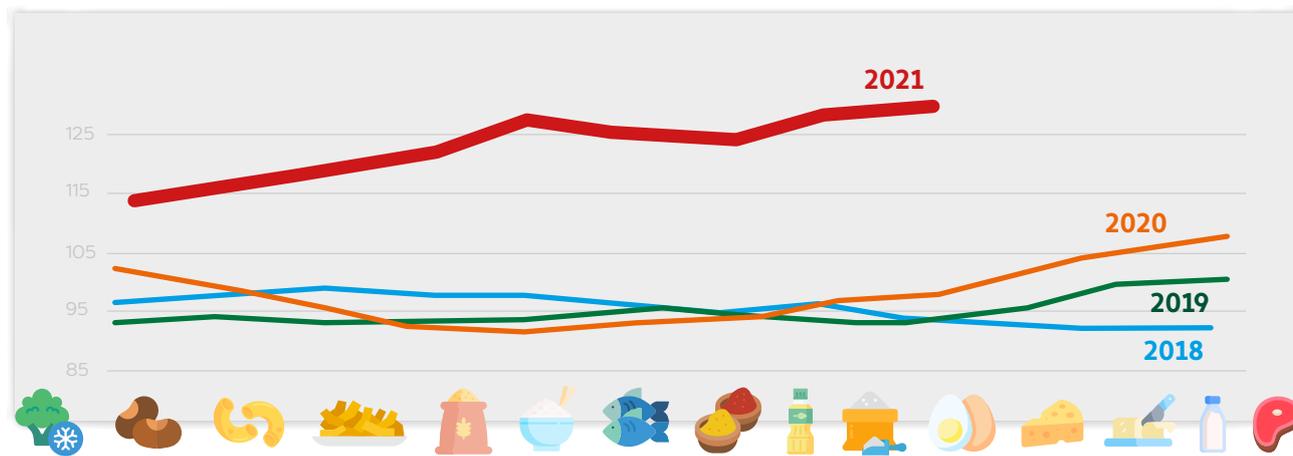
Pâtes, semoules, couscous, blés, boulgours : Les cours du blé dur s'envolent février 2021. Hausse de 20% à 44%.



LES PRINCIPALES CAUSES DE LA HAUSSE MASSIVE DES PRIX

- Baisse des surfaces récoltées et des rendements (conséquence Covid-19 et aléas climatiques)
- Relance de la demande à la suite de la reprise postpandémie (Chine, US et EUROPE)
- Hausse brutale du prix du fret maritime et routier
- Hausse de tous les coûts de production :
 - Matière première agricole transformée (farine, produit laitier, beurre...)
 - Augmentation généralisée de tous les emballages

INDICE FAO* DES PRIX DES PRODUITS ALIMENTAIRES LA FLAMBÉE DES COURS DE L'ANNÉE 2021



*Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture

Farine : Cours du blé tendre en forte augmentation. Tendance haussière de +12% à +14%.

Pomme de terre : La superficie plantée a baissé de 4,7%. Impact sur de nombreuses cultures au printemps lié au gel violent.

Riz : Les récoltes sont bonnes, donc le coût de la MP est globalement stable, mais les coûts du fret maritime s'envolent, ce qui génère des hausses entre +10% et +17% en fonction des catégories.

Produits de la mer : Un marché en tension avec l'impact des contrats de pêche entre le Royaume-Uni et l'Europe.

Condiments : **Cornichons** : Hausse attendue +15% à 20% due à l'impact du fret. **Moutarde** : Pas de disponibilité en Europe de l'Est (l'Ukraine s'est tournée vers des cultures plus rentables). Hausse annoncée de +30%

Épices : Tendance haussière sur une grande partie des épices importées (Inde, Vietnam, Malaisie...) Augmentation attendue de +30% à +70% (poivre)

Huiles d'olive : une demande mondiale en forte augmentation. Hausse à prévoir + 50% avec risque de rupture due à la spéculation

Huiles graine : **Soja** : + 50%, **Colza** : + 55%, **Tournesol** : + 35%, **Palme** : + 50%

Sucre : Le Brésil, 1^{er} producteur mondial de sucre, voit sa production s'effondrer à cause de la sécheresse entre janvier et avril, suivie d'une vague de froid en juillet. En hausse de +10% et +15%.

Œufs coquilles et ovoproduits : Tendance haussière à +6%

Ultrafrais : Hausse du prix du lait qui engendre une inflation de + 2 à + 6%

Fromages : Hausse du prix du lait qui engendre une inflation de + 3,5 à + 11%

Beurre : Prix supérieur à 2020, grande instabilité liée à la spéculation. En prévision, une hausse importante de +3%.

Lait : Hausse des coûts de l'alimentation (fourrage), baisse de la qualité et de la quantité de lait, énergie, emballage, transport. Hausse annoncée à + 4%

Vianades : **volailles** : Tendance haussière sur toute la volaille de chair à + 6% avec risque de pénurie élevée. **Porc** : Stable, mais l'offre reste toujours inférieure à la demande. **Veau** : Tendance marché en hausse. **Bœuf** : limitation des abattages, surconsommation du steak haché Tendance haussière actuelle de 4%. **Agneau** : contexte également très tendu avec des risques de rupture sur le gigot et l'épaule d'agneau. Tendance haussière à définir

Boissons : **Vins** : La récolte 2021 sera la plus faible depuis 45 ans (-29%). Hausse attendue de 15 à 30%. **Sirop** : hausse consécutive à l'augmentation du sucre et des packagings. Hausse de 5% à 9%. **Jus de fruits** : Selon la provenance (Asie et Amérique), il faut prendre en compte une forte hausse du fret. Hausse de 5% à 10%. **Café** : les hausses annoncées seront comprises entre +20% (café DK) et +55% (café 100% arabica).

Produits non alimentaires : Le coût de production des produits non alimentaires est marqué par une augmentation de 50%. **Chimie** : La tendance des produits finis est à la hausse + 5%. **Emballages** : entre +3% et +25% en fonction des produits. Le plastique, l'aluminium explose littéralement + 50% depuis 1 an.

Face à ces nouvelles contraintes, les fournisseurs n'ont plus la capacité de maintenir les prix actuellement négociés, sans avoir pour conséquence une indisponibilité des produits impactés.

Dans cette période inédite, toutes les équipes de Prestarest se mobilisent afin de contenir au mieux les hausses de prix, et vous garantir la disponibilité des produits.

LA NÉCESSAIRE LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

A partir du 1^{er} janvier 2022, la loi EGALIM imposera à tous les opérateurs de la restauration collective l'obligation de mettre en place une démarche de lutte contre le gaspillage alimentaire. Comment s'y préparer ? Quelles actions peuvent être mises en œuvre ? Éléments de réponse avec Bruno Houppermans, véritable expert de la gestion des déchets et le gaspillage alimentaire en restauration.



BRUNO HOUPPERMANS

FONDATEUR DE CHEF'ECO ET CLICK&DON

En France, les pertes et gaspillages alimentaires représentent 10 millions de tonnes de produits par an, soit une valeur commerciale estimée à 16 milliards d'euros. Ce gaspillage représente un prélèvement inutile de ressources naturelles et des émissions de gaz à effet de serre qui pourraient être évitées. Ces dernières sont évaluées par l'ADEME (Agence de la transition écologique) à 3 % de l'ensemble des émissions nationales. Ce sont également des déchets qui pourraient être évités, n'auraient donc pas à être traités, et n'engendreraient pas les coûts de gestion afférents ... bref, il est à présent temps d'agir concrètement !

MIEUX TRIER POUR MIEUX VALORISER

Lui-même issu de la restauration, Bruno Houppermans a eu à cœur, en 2010, d'accompagner les professionnels de la restauration collective pour les aider à mieux gérer leurs déchets. « En 2010, nous étions très focalisés sur la gestion des déchets, le tri et la valorisation mais très rapidement, le sujet du gaspillage est venu se greffer » raconte Bruno Houppermans. « Nos tables de tri ont rapidement mis en lumière le fait que les déchets ne se limitaient pas aux trognons de pomme et aux os de poulet. Et quand nous avons développé le système de pesé ... le bilan a été sans appel. »

MOBILISER LES CONVIVÉS POUR DIRE STOP AU GASPI

« 100% modulables, évolutives et configurables selon de nombreux critères, nos tables de tri invitent les convives à trier leur plateau en fin de repas. C'est simple, mais en jetant deux morceaux de pain, un yaourt ou encore la moitié de son entrée, le convive est mis directement face au gaspillage qu'il produit. Et grâce à une signalétique efficace, on lui explique qu'il est un des acteurs majeurs de la lutte contre le gaspillage alimentaire et que sa mobilisation compte. Le lendemain, il y a fort à parier qu'il fera plus attention en constituant son plateau » explique Bruno Houppermans.

MOINS ACHETER ET MIEUX PRODUIRE POUR REHAUSSER LA QUALITÉ DE LA PRESTATION

La lutte contre le gaspillage alimentaire, c'est aussi analyser quotidiennement les données collectées. De cette manière, les chefs peuvent adapter les menus, revoir les grammages et retravailler les fiches techniques. « En mettant en place toutes les bonnes actions, en motivant et en impliquant les équipes et les convives, on arrive à diminuer de 10, 20, 30% le gaspillage alimentaire. Les économies sur les achats sont réelles et permettent, en conservant le même budget par repas, de favoriser le bio, le local, les produits labellisés pour rehausser le niveau de la prestation. » conclut Bruno Houppermans.



Calculez votre gaspillage alimentaire et estimez votre retour sur investissement en quelques clics sur www.chef-eco.fr

LE DON ALIMENTAIRE UNE BONNE ACTION DEVENUE OBLIGATOIRE

Depuis plusieurs années, l'augmentation du nombre de personnes en situation de pauvreté conduit plus de 5,5 millions de personnes à avoir recours à l'aide alimentaire dispensée sur l'ensemble du territoire par les associations et les institutions. La crise liée à la Covid-19 a aggravé cette situation.

Le don de denrées alimentaires aux plus démunis constitue un levier essentiel de la lutte contre la précarité en permettant l'accès de tous à une nourriture sûre, saine, diversifiée, de bonne qualité et en quantité suffisante.

Inscrite comme une priorité du Programme national pour l'alimentation (PNA), portée par le ministre de l'Agriculture et de l'alimentation, l'aide alimentaire contribue à la fois aux enjeux de justice sociale et de lutte contre le gaspillage alimentaire.



Click&Don est la première solution de gestion de don alimentaire en ligne. Intuitive, pratique, elle met en relation les acteurs de la restauration et les associations et leur permet d'organiser simplement leur démarche de don et de collecte alimentaire

En 2016, la Loi Garot a introduit l'obligation pour les commerces de détail alimentaires d'une surface de plus de 400m² de proposer à une ou plusieurs associations d'aide alimentaire habilitées de conclure une convention pour leur donner les invendus propres à la consommation humaine.

La loi relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire est venue renforcer la lutte contre le gaspillage et le don alimentaire en étendant cette obligation aux opérateurs de la restauration collective préparant plus de 3000 repas/jour.



#ProduitDuMois

AMBIO-DHER HP, un détergent dégraissant trienzymatique

AMBIO-DHER HP est un produit biotechnologique destiné au dégraissage quotidien de souillures alimentaires diverses. Il nettoie les surfaces de travail lisses ou poreuses (bois, téflon, acier inoxydable, plastique), les surfaces peintes, les revêtements de sol ainsi que les ustensiles, les accessoires et les équipements spécifiques au secteur alimentaire. Il s'utilise également pour le trempage des ustensiles et de la vaisselle très souillés.

AMBIO-DHER HP combine des tensioactifs écologiques de dernière génération et une sélection d'enzymes qui agissent en synergie pour attaquer toutes les souillures alimentaires. Grâce à ce complexe enzymatique, les gras, les protéines, les amidons et les féculés sont fragmentés ce qui facilite leur dispersion dans la matrice détergente.

ÉCONOMIQUE - EFFICACE - RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT - MULTIUSAGE



DEMANDEZ LE MENU !

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

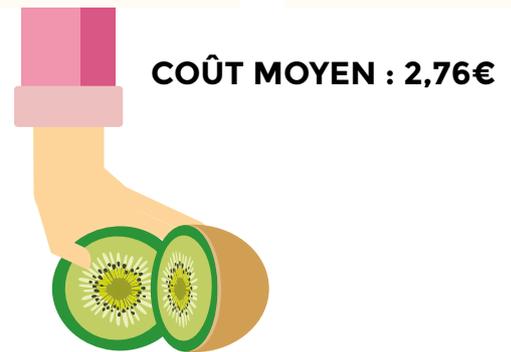
<p>LUNDI 3,27 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Salade de choux chinois Nouilles sauté au porc Wok de légumes Coulomier kiwi 	<p>MARDI 2,09 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Betterave Blanquette de poisson Brocolis Yaourt arôme Cup cake crème citron maison 	<p>MERCREDI 2,98 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Velouté d'avocat Hot dog façon brasserie Pomme chips Tomme grise Compte pomme Caramel maison 	<p>JEUDI 3,37 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Taboulé libanais Œuf florentine Epinard Chèvre roti au miel Flan chocolat 	<p> VENDREDI 2,61 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Salade coleslaw Sauté de canard aux pruneaux Navet et blé Cème caramel Poire
<p>LUNDI 2,55 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Blinis et tartare de saumon Omelette nature Pomme terre ronde à l'ail Cantal jeune Pomme au four 	<p>MARDI 2,60 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Celeri rémoulade Veau marenco Petits pois Yaourt nature Raisins blanc 	<p>MERCREDI 3,10 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Œuf dur ratatouille Bar à fajitas boulettes Pomme wedges aromatisées Brebis des pyrénées Prunes 	<p>JEUDI 2,97 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Artichaut Maquereau à la nage Carottes au court bouillon Iles flotante Kiwi x2 	<p> VENDREDI 2,50 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Endives aux noix Pot de vache garni joue et os a moelle Boursin portion x2 Tarte aux prunes maison
<p>LUNDI 2,86 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Concombre aux olives Tajine d'agneau aux fruits secs Semoule Fromage blanc Melon jaune 	<p>MARDI 3,02 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Fromage de tête Lasagne de légumes Salade verte Munster Tarte poires alsacienne 	<p>MERCREDI 2,96 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Guacamole Assiette tex mex (wings, rips, chili) Potatos Fromage blanc Ananas 	<p>JEUDI 2,82 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Salade endive aux noix et roquefort Potage garni bouillabaise Légumes Chèvre crotin à l'huile Riz au lait 	<p> VENDREDI 2,82 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Poireaux vinaigrette de framboise Planche savoyarde Yaourt Gateau de savoie
<p>LUNDI 2,35 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Crudités sauce chien Rougail saucisse Riz créole Yaourt vanille Salade de fruits exotique 	<p>MARDI 3,13 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Œuf cocotte aux herbes Fish end chips tartare à la menthe Purée de patate douce Colomier Poire au sirop confiture d'orange 	<p>MERCREDI 2,79 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Potage butternut Rognons sauce moutarde Brocolis vapeur Yaourt bio Milles feuilles crème de marron 	<p>JEUDI 2,89 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Betterave pomme granny Pintade au chou Légumes potée Crème aux œufs Assiette de fruits secs 	<p> VENDREDI 2,64 €</p> <ul style="list-style-type: none"> Achard de légumes galette maïs Blésotto Chèvre frais a la figue Mousse framboise



<p>LUNDI 2,95 €</p> <p>Radis noir Pizza Reine Salade verte Panna cotta framboise Raisin blanc</p>	<p>MARDI 2,43 €</p> <p> Rouleau de printemps Potage garni Pho de bœuf Carré frais Beignet banane</p>	<p>MERCREDI 2,80 €</p> <p>Crêpes roulées aux champignons Boeuf bourguignon Ecrasé de pomme de terre Yaourt Quetsches sirop</p>	<p>JEUDI 2,48 €</p> <p>Rillettes de maquereau Pastillas au poulet Poelée méridionale Pyrénées Mandarine</p>	<p> VENDREDI 2,09 €</p> <p>Carottes rapés Omelette fine herbes oignon Epinard Camembert Tarte aux fruits</p>
<p>LUNDI 2,35 €</p> <p> Salade de choux thai Bo bun de porc Yaourt coco Ananas sirop</p>	<p>MARDI 2,42 €</p> <p>Poireau vinaigrette Blanquette de veau Riz Cake citron vert Mandarine</p>	<p>MERCREDI 3,14 €</p> <p>Filet de maquereau escabeche Galette de sarasin chti Salade verte Mousse chocolat maison Pomme</p>	<p>JEUDI 2,91 €</p> <p> Salade de petits pois au fromage blanc et à la menthe Poulet tikka masala Légumes vapeur Cheese nan Gateaux de semoule Halwa</p>	<p> VENDREDI 3,00 €</p> <p>Veloute tomate Bacalhau Pasteis de nata Kiwi x1</p>

MENU DE NOËL 6,28 €

 	<p>Salade de foie gras à la figue Pavé de saumon à la betterave Riz sauvage Assiette de fromages Crème brûlée au Grand Marnier</p>	
------	--	------



COÛT MOYEN : 2,76€



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



produits de saison



plat végétarien



snaking



cuisine du monde

ÊTES-VOUS PLUTÔT OIE OU CANARD ?

D'oie ou de canard, le foie gras est une vraie tradition de la gastronomie française qui orne nos tables pour les fêtes. Produit d'exception, il existe de nombreuses manières de le servir. Ses saveurs rondes, douces et si délicates font l'unanimité.

Connaissez-vous la différence entre le foie gras de canard et le foie gras d'oie ? Bien qu'ils soient regroupés dans la même famille zoologique, le canard et l'oie, sous forme de foie gras, ne présentent pas la même saveur gustative. Ces animaux aux pattes courtes et palmées, produisent deux foies gras réellement différents mais ... tout aussi savoureux !

Pour les puristes, le foie gras d'oie présente un goût plus fins et plus délicat qui se prononce davantage en arrière-bouche. Le foie gras de canard lui, offre des saveurs plus prononcés, plus puissante et plus rustique. On dit que le foie gras de canard a du caractère.

Autre différence, son prix ! Le foie gras d'oie coûte généralement plus cher que le foie gras de canard. Pourquoi ? Simplement parce que son élevage est plus rare. Il nécessite plus de technique et plus de contraintes que celui des canards.

#OuiChef



Salade de figues au foie gras

INGRÉDIENTS

- 120 g de figues moelleuses
- 1 ml d'arôme vanille artificiel
- 20 ml muscadet
- 40 g de foie gras canard cru extra
- 20 g de sel fin
- 1 g de poivre blanc moulu
- 60 g de mesclun
- 5 g de farine blé
- 10 g de pignons de pin

Étapes de préparation :

Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Essayez les figues et coupez-les en quatre. Mettez-les dans un plat à four, arrosez de muscadet, ajoutez l'arôme vanille. Couvrez d'une feuille d'aluminium et enfournez 10 min. Salez, poivrez et farinez les escalopes de foie gras. Tapotez-les pour éliminer l'excédent. Faites-les dorer 1 min par face à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif sur feu vif. Egouttez sur du papier absorbant. Éliminez la graisse. Déglacez la poêle avec le vinaigre balsamique et le jus de cuisson des figues. Dressez vos assiettes. Mettre au centre votre mesclun, puis les escalopes de foie gras en les alternant avec les figues. Nappez du jus réduit avec un trait de vinaigre de balsamique, ajoutez les pignons de pin.

#OnMange



VIANDES
Boeuf
Mouton



VOLAILLES
Chapon
Canard
Pintade



POISSONS
Hareng
Limande
Merlan



LÉGUMES
Carotte
Panais
Epinard



FRUITS
Orange
Coing
Poire



FROMAGES
Cantal
Roquefort
Saint Marcellin