

CCTP « mode d'emploi »

Les matières grasses

Beurre, huile, margarine, crème..., la famille des matières grasses est plutôt vaste et il est parfois bien difficile d'y faire son choix. En effet, toutes possèdent des valeurs nutritives qui leur sont propres et des critères d'utilisations particuliers, notamment lors des cuissons.

Longtemps soupçonnées de favoriser la prise de poids et le développement de maladies cardiovasculaires, les matières grasses ne font plus aujourd'hui l'objet d'une restriction drastique dans les régimes et réintègrent ainsi leur place dans notre alimentation. Apportant de la saveur aux préparations, elles sont également indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, à condition bien sûr de savoir les sélectionner et de les consommer avec modération en raison de leur apport énergétique élevé. De par leur composition en acides gras, il est recommandé de privilégier les huiles végétales plutôt que les matières grasses d'origine animale, sans

toutefois supprimer totalement ces dernières de notre alimentation (sauf sur avis médical). N'oublions pas que les matières grasses¹ doivent représenter 30 à 40 % de notre apport énergétique total. Inutile donc de se priver d'une bonne tartine beurrée le matin ou de vinaigrette dans les crudités !

¹ Ensemble des matières grasses cachées dans les aliments ou ajoutées dans les préparations

La sélection du mois

- Beurre doux portion
- Huile d'olive vierge extra
- Huile de friture
- Margarine



Didier Brottes
Responsable qualité



Sandrine Rajaud
Diététicienne



Restauration Collective, en partenariat avec la Société VICI, vous propose depuis 13 ans la rubrique « Les cahiers de l'acheteur - CCTP mode d'emploi ». Ce guide pratique présente 4 produits détaillés et comparés au travers des fiches techniques fournies par les industriels et les distributeurs. Un grand merci à eux pour leur collaboration.

L'avis de...

FABRICE DUVAL – CHEF DE CUISINE
Traiteur des Gourmets – Douvaine (74)

Nous utilisons bien sûr du beurre en cuisine pour rissoler certains aliments ou pour assaisonner des préparations telle que la purée. Par contre, nous ne prenons jamais de beurre en portion, notamment en raison de son coût d'achat. Si une entrée nécessite d'être servie avec du beurre, nous mettons à disposition de nos sites de livraison une plaquette normale et c'est le personnel de service qui se charge de le distribuer en fonction de l'envie des élèves. Toutefois, il est plutôt rare d'avoir une entrée qui nécessite du beurre. Parfois la charcuterie, mais on limite en général ce type de produit dans nos menus à dix fois par an maximum. Nous cuisinons également avec de l'huile d'olive vierge extra, ou encore de l'huile de colza, soit pour faire des vinaigrettes, soit pour la cuisson. Quant à la margarine, ce n'est pas un produit que nous avons l'habitude d'employer, de même que l'huile de friture, puisque nous ne proposons jamais de produits frits.

Secteur : Privé

Type de convives : Maternelles, Élémentaires

Nombre de couverts/jour : 500



Huile d'olive vierge extra

Huile d'olive vierge extra, bouteille verre ou plastique de 1 lt. L'huile d'olive est l'ingrédient emblématique de la cuisine méditerranéenne. Elle s'utilise aussi bien froide pour les assaisonnements que chaude pour les fritures et autres cuissons.

Aliment clé du régime méditerranéen, la consommation d'huile d'olive s'est pourtant démocratisée en France en seulement 30 ans. C'est actuellement, après l'huile de tournesol, l'huile végétale la plus vendue en grande distribution. Son succès, elle le doit à ses atouts nutritionnels. En effet, même si elles contiennent toutes 100 % de matières grasses, les huiles ne sont pourtant pas équivalentes dès qu'il s'agit d'apports nutritionnels et ce, en raison de leur répartition en acides gras. Ces derniers peuvent effectivement être saturés (AGS), mono-insaturés (AGMI) et poly-insaturés (AGPI). Comme on peut le constater par rapport à nos offres, cette répartition est en moyenne de 15 % pour les AGS, 75 % pour les AGMI et 10 % pour les AGPI, alors que comparativement la répartition pour une huile de pépins de raisins est respectivement de 12 % pour les AGS, 19 % pour les AGMI et 69 % pour les AGPI. D'autres part, l'apport entre oméga 3 et oméga 6 est bien équilibré, puisque le ratio est d'environ 1 pour 4, ce qui correspond à la répartition recommandée par les instances de santé. En effet, trop d'oméga 6 épaississent le sang et risquent d'entraîner des problèmes inflammatoires avec risque de cancer et d'infarctus, alors que trop d'oméga 3 fluidifient le sang et peuvent provoquer des accidents vasculaires cérébraux.



Question d'un acheteur

Doit-on supprimer totalement les Acides Gras Saturés de notre alimentation ?

Non, car ceux-ci sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Toutefois, ils sont aujourd'hui apportés en excès alors qu'ils ne devraient pourtant pas représenter plus de 1/3 des 35 à 40 % de matières grasses totales dont nous avons besoin pour notre apport énergétique. Ce chiffre est souvent dépassé en raison de l'importante consommation de graisses cachées dans les produits animaliers (charcuteries, viandes, fromages...) et les produits industriels (gâteaux apéritifs, plats tout prêts, pâtisseries...).

Suggestions du chef

Astuces/Idees

Pensez à l'huile d'olive pour aromatiser vos écrasés de pommes de terre ou de légumes anciens.

Thèmes & Recettes

- La Provence :** Pompe à huile à la fleur d'oranger
- La Drôme :** Pavé d'agneau à la Nyonsaise

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	Matières grasses	dont AGS	dont AGMS	dont AGPI	Oméga 3	Oméga 6	Industriels Marque
BRAKE	18696	900 kcal	0,0 %	0,0 %	100,0 %	15,0 %	75%	10,0 %	0,7 %	7,0 %	OLEIFICIO SUCCHI SPA Marque NC
FRANCE FRAIS	120899	900 kcal	0,0 %	0,0 %	100,0 %	8 à 19 %	62 à 83 %	4 à 12 %	< 1 %	3,5 à 21 %	HUILERIE GID Gid
EPISAVEURS	43171	900 kcal	0,0 %	0,0 %	100,0 %	8 à 19 %	62 à 83 %	4 à 12 %	< 1 %	3,5 à 21 %	HUILERIE GID Gid
PRO A PRO	21008	900 kcal	0,0 %	0,0 %	100,0 %	8 à 19 %	62 à 83 %	4 à 12 %	< 1 %	3,5 à 21 %	HUILERIE GID Gid
TRANSGOURMET	131532	900 kcal	0,0 %	0,0 %	100,0 %	15,0 %	77,0 %	8,0 %	0,6 à 0,7 %	5,8 à 8,2 %	MAEVA Le Rameaux d'Argent

Comparaison des offres

	Référence	Dénomination	Olive et %	Allergène majeur	Mise en œuvre	Température maximale de chauffage	Industriels Marque
BRAKE	18696	Huile d'olive vierge extra italienne	100 %	/	assaisonnement à froid, cuisson	> 190 °C	OLEIFICIO SUCCHI SPA Marque NC
FRANCE FRAIS	120899	Huile d'olive vierge extra	100 %	/	assaisonnement à froid, cuisson, friture	180 °C	HUILERIE GID Gid
EPISAVEURS	43171	Huile d'olive vierge extra	100 %	/	assaisonnement à froid, cuisson, friture	180 °C	HUILERIE GID Gid
PRO A PRO	21008	Huile d'olive vierge extra	100 %	/	assaisonnement à froid, cuisson, friture	180 °C	HUILERIE GID Gid
TRANSGOURMET	131532	Huile d'olive vierge extra	100 %	/	assaisonnement à froid, cuisson, friture	180 °C	MAEVA Le Rameaux d'Argent

	Référence	Origine matières premières	Pays de transformation	DDM	Mode de conservation	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	18696	Italie	Italie	16 mois	à l'abri de la lumière et de la chaleur	bouteille en verre opaque, 1 l, 12 x 1 l	OLEIFICIO SUCCHI SPA Marque NC
FRANCE FRAIS	120899	Espagne	Espagne	12 mois	à l'abri de la lumière et de la chaleur	bouteille en plastique, 1 l, nombre de bt par carton NC	HUILERIE GID Gid
EPISAVEURS	43171	Espagne	Espagne	12 mois	à l'abri de la lumière et de la chaleur	bouteille en plastique, 1 l, nombre de bt par carton NC	HUILERIE GID Gid
PRO A PRO	21008	Espagne	Espagne	12 mois	à l'abri de la lumière et de la chaleur	bouteille en PET, 1 l, 15 x 1 l	HUILERIE GID Gid
TRANSGOURMET	131532	UE	Espagne	18 mois	à l'abri de la lumière et de la chaleur	bouteille en verre, 1 l, nombre de bt par carton NC	MAEVA Le rameaux d'Argent

Difficile aujourd'hui de s'y retrouver parmi les nombreuses appellations liées à l'huile d'olive : « vierge extra », « vierge », « 1^{ère} pression à froid », etc. Au niveau gustatif, il vaut mieux privilégier l'huile d'olive vierge extra, car cela signifie qu'elle a été obtenue par pression mécanique à froid (donc sans chauffer les olives), et que son taux d'acidité est inférieur à 0,8 % (contre

0,8 à 2 % pour une huile d'olive vierge). Elle est également reconnue comme plus fruitée et parfumée, mais attention, ses saveurs seront différentes en fonction du terroir de production de l'olive, de sa maturité lors la récolte et du savoir faire du fabricant. Finalement, le meilleur moyen de savoir si une huile d'olive vous convient, c'est encore de la goûter.

