



# Les soupes et potages



**DIDIER BROTTE**  
Responsable Qualité VICI



**SANDRINE RAJAUD**  
Diététicienne Formatrice VICI



*Restauration Collective, en partenariat avec la société VICI, vous propose depuis 14 ans la rubrique Carnet de l'expert - Achats CCTP (anciennement Les Cahiers de l'acheteur - CCTP mode d'emploi). Ce guide pratique présente trois produits détaillés et comparés au travers des fiches techniques fournies par les industriels et les distributeurs. Un grand merci à eux pour leur collaboration.*



*Délaissés lors des grosses chaleurs de cet été, les soupes et les potages profitent du retour de l'hiver pour s'inviter de nouveau dans nos cuisines et sur nos tables.*

La consommation de soupes et de potages en France, aujourd'hui estimée à 13 litres par habitant et par an, est sans conteste liée aux conditions climatiques : plus il fait froid, plus cette consommation augmente. Mais on constate que celle-ci subit également l'influence de ces dernières années, dont la tendance est de s'orienter vers une alimentation plus saine, à base de fruits, de légumes et de céréales. Ainsi, les soupes et les potages, qui sont longtemps restés assimilés à des préparations destinées aux jeunes enfants et aux personnes âgées, retrouvent leurs places en

restauration et ce, pas uniquement le soir. Collèges, lycées, cantines scolaires, restaurants d'entreprises publics ou privés, n'hésitent plus à proposer le midi ce type d'entrée, et les usagers apprécient. Si en 2018 une enquête plaçait le potage de cucurbitacée (potiron, potimarron, butternut...) en tête des soupes préférées des français, celui à base de multi-légumes arrive quant à lui en 2<sup>nd</sup> position. Quant à la soupe de poissons, si elle est généralement appréciée de tous, elle n'en reste pas moins une spécialité que l'on déguste surtout en bord de mer.

## LA SELECTION DU MOIS

Potage de légumes



Soupe de poissons



Potage au potiron



## Zoom culturel

L'invention des soupes et des potages, qui font parties des premières préparations culinaires cuites élaborées par l'homme, remonte à des millénaires, plus exactement à partir du moment où celui-ci arrive à domestiquer le feu. Capable de faire bouillir de l'eau, il invente les premiers bouillons en y faisant cuire des herbes, des graines, des os, bref, tout ce qu'il peut cueillir, chasser ou pêcher. Ces préparations seront sensiblement améliorées dès lors que l'homme va passer du statut de chasseur-cueilleur à celui d'éleveur-agriculteur. Des céréales nouvelles, transformées en farine, vont notamment donner une consistance plus épaisse et plus nourrissante à ces bouillons qui prendront peu à peu la texture des potages que nous connaissons. Au moyen âge, le pain devient l'un des aliments incontournables de l'alimentation et on le mettra à tremper dans un liquide chaud (bouillon, lait...) donnant ainsi naissance au terme « soupe ». Toutefois, en fonction des différences sociales, cette soupe sera plus ou moins riche. Dans la haute société, le bouillon sera souvent à base de légumes et de viande. Pour le peuple, il s'agira plutôt de pain rassis trempé dans un bouillon maigre. Dans un même temps, le terme « potage » apparaît et désigne des légumes cuits au pot. L'époque de l'industrialisation va ensuite apporter des changements considérables, notamment avec l'arrivée des femmes dans le monde du travail. Le manque de temps pour cuisiner va donner l'idée à certains industriels de créer des potages en poudre, réhydratables à l'eau et faciles à consommer sur le lieu de travail. Au fil des siècles, ces préparations n'ont donc cessé d'évoluer, et l'on observe aujourd'hui un retour des soupes et des potages faits « maison », aussi bien dans les familles qu'en RHD (restauration hors foyer).

Sandrine Rajaud  
Diététicienne formatrice VICI

## Références

- L'histoire de la soupe, tout un plat - <http://stanislasurbietorbi.com>
- En quête ou en quêtes des soupes préférées des français en 2018 - <https://amoureuxment-soupe.com>
- Agriculture durable - <http://www.agriculture-durable.org/>
- Nutri-Score <https://www.mangerbouger.fr>
- GEMRCN (Groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition), Recommandation relative à la nutrition, Juillet 2015.
- Base de données AIDOMENU, Panel d'acheteurs de collectivités



# Potage de légumes



## *Potage à base de plusieurs légumes, prêt à l'emploi, en brique de 1 lt*

*Le potage de légumes est un grand classique des assortiments de soupes. Il peut être proposé tel quel ou agrémenté de persil haché et d'une noix de beurre au départ.*

### TABLEAU NUTRITIONNEL

Le Nutri-Score a été calculé avec les données fournies par les distributeurs

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	Fibres	Sel	Nutri-Score	Industriels Marque
BIOFINESSE	30132	29 kcal	0,8 %	3,8 %	1,5 %	0,9 %	NC	0,50 g		Industriel NC Grandeur Nature
EPISAVEURS	208120	39 kcal	1,0 %	5,8 %	1,3 %	1,0 %	1,1 g	0,68 g		UNILEVER FOOD SOLUTIONS Knorr
FRANCE FRAIS	244560	48 kcal	0,7 %	6,7 %	2,1 %	1,9 %	0,9 g	0,66 g		UNILEVER FOOD SOLUTIONS Knorr
PRO A PRO	31903	31 kcal	0,8 %	4,6 %	1,5 %	0,8 %	1,2 g	0,66 g		SILL ENTREPRISES La Potagère
TRANSGOURMET	858985	30 kcal	0,6 %	3,9 %	2,5 %	1,0 %	1,7 g	0,60 g		SILL ENTREPRISES La Potagère

## COMPARAISON DES OFFRES

On constate que la composition de nos offres de potages de légumes est très variable d'un industriel à l'autre. Tout d'abord, on note un écart assez important quant à la quantité globale de légumes mis en œuvre, celle-ci variant en effet entre 40,1 et 55 %. On s'aperçoit également que parmi nos cinq offres, quatre sont composées de 7 légumes différents, alors que la cinquième en contient 9. Toutefois, si cette dernière possède une diversité plus importante, elle affiche aussi le pourcentage total en légumes le plus faible (40,1 %). Les légumes

que l'on retrouve en commun, mais dans des quantités variables, sont classiques, puisqu'il s'agit de la carotte, de la pomme de terre, du céleri-rave, de l'oignon et du poireau. Hormis le panais présent dans une offre, les autres légumes utilisés sortent également peu de l'ordinaire (haricots verts, chou-fleur...). A noter toutefois qu'en raison de ces différences de composition, nos offres ne posséderont pas toutes les mêmes saveurs. Vous pourrez donc les proposer en alternance pour apporter de la diversité gustative au niveau des repas.

	Allergène majeur	Origine des légumes	Pays de transformation	Présentation Calibre Conditionnement
BIOFINESSE	céleri	France	France Bretagne	brique UHT, 1 litre
EPISAVEURS	céleri, lait	NC	NC	brique UHT, 1 litre
FRANCE FRAIS	céleri, lait	NC	NC	brique UHT, 1 litre
PRO A PRO	céleri, lait	France	France Bretagne	brique UHT, 1 litre
TRANSFOURMET	blé, céleri	NC	France Bretagne	brique UHT, 1 litre

### Conventionnelle, bio ou durable ?

Le retour de ce type de potage dans notre alimentation à un effet plutôt positif, puisqu'il favorise la consommation de légumes. Toutefois, ces potages peuvent être plus ou moins qualitatifs suivant le mode d'agriculture utilisée pour produire les légumes entrant dans leur composition. Ainsi, on peut voir qu'une de nos offres est confectionnée avec des légumes issus de l'agriculture conventionnelle. On le sait aujourd'hui, ce mode de culture utilise systématiquement des pesticides, des herbicides et des engrais chimiques. Ces produits polluants s'avèrent non seulement néfastes pour la planète, mais également pour notre santé, car des résidus arrivent à se retrouver en quantités plus ou moins importantes dans notre alimentation. Le velouté aux 9 légumes contient quant à lui des ingrédients issus de l'agriculture durable. Ce mode de culture est une nouvelle approche du développement agricole qui prend en compte les besoins alimentaires actuelles, notamment en matière de rendements, mais qui vise à ne pas appauvrir ou polluer les sols afin de laisser les mêmes chances de développement aux générations futures. L'utilisation de produits chimiques est possible en cas de nécessité (ex : attaque d'insectes), mais pas systématique. Nos trois dernières offres sont par contre à base de légumes issus de l'agriculture biologique, où l'utilisation des produits cités précédemment est totalement bannie. D'un coût d'achat certes plus élevé, elles seront pourtant qualitativement plus intéressantes. Ces offres contiennent aussi plus de 95 % de produits bio, elles peuvent être comptabilisées dans les 20 % de produits bio souhaités par la loi EGalim.

### Suggestions du chef

#### Astuces/Idees

Pour plus de saveurs, vous pouvez agrémenter votre potage avec des lardons grillés ou des chips de jambon.

#### Thèmes & Recettes

Le terroir :  
Soupe du maraîcher  
La montagne :  
Garbure

	Dénomination	Label de qualité	légumes et % (* produit bio)	Autres ingrédients et % (* produit bio)	Industriels Marque
BIOFINESSE	potage mouliné légumes variés		<b>légumes 55 %*</b> carotte 17,6 %, pomme de terre 17,6 %, céleri-rave 5,5 %, oignon 5 %, chou-fleur 5 %, poireau 3,3 %, haricot vert 1,1 %	ail* % NC, livèche* en poudre % NC, thym* % NC, marjolaine* % NC, huile d'olive extra vierge* % NC, poivre* % NC, muscade* % NC	Industriel NC Grandeur Nature
EPISAVEURS	mouliné de légumes variés		<b>légumes 48 %*</b> pomme de terre % NC, carotte % NC, céleri-rave % NC, oignon % NC, haricot vert % NC, brocoli % NC, poireau % NC	crème fraîche* % NC, amidon de maïs % NC, extrait de levure % NC	UNILEVER FOOD SOLUTIONS Knorr
FRANCE FRAIS	velouté 9 légumes	agriculture durable	<b>légumes issus de l'agriculture durable 40,1 %</b> carotte 10 %, pomme de terre 9,3 %, céleri-rave 5,9 %, oignon 5,6 %, tomate 4,0 %, panais 2,9 %, potiron 1,9 %, navet 0,3 %, poireau 0,2 %	amidon modifié de maïs % NC, huile de tournesol % NC, sucre % NC, lactosérum % NC, lait écrémé en poudre % NC, extrait de levure % NC, arôme % NC, jus de céleri, de carotte, de poireau et d'oignon concentrés % NC,	UNILEVER FOOD SOLUTIONS Knorr
PRO A PRO	velouté 7 légumes variés	/	<b>légumes 42,5 %</b> carotte 14,9 %, pomme de terre 11 %, oignon 6,4 %, céleri-rave 4,7 %, poireau 2,1 %, chou-fleur 1,7 %, haricot vert 1,7 %	crème fraîche % NC, purée de tomates rescontituée % NC, amidon modifié de maïs % NC, livèche % NC, persil % NC, ail % NC, huile de colza % NC, curcuma % NC, fénugrec % NC ciboulette % NC	SILL ENTREPRISES La Potagère
TRANSFOURMET	mouliné de légumes variés		<b>légumes* 46,7 %</b> pomme de terre % NC, carotte* % NC, céleri-rave* % NC, oignon* % NC, chou-fleur* % NC, poireau* % NC, haricot vert % NC	amidon de blé* % NC, huile d'olive vierge extra* % NC, extrait de levure, arôme naturel, arôme naturel de poivre* % NC	SILL ENTREPRISES La Potagère



# Soupe de poissons



**Soupe à base de poissons, en bocal, brique ou boîte de conserve, de 780 g à 2,4 kg**

La soupe de poissons est le plus souvent servie accompagnée de croûtons, de fromage râpé et de sauce rouille. Elle peut aussi être enrichie de morceaux de poissons et de fruits de mer.



## TABLEAU NUTRITIONNEL

Le Nutri-Score a été calculé avec les données fournies par les distributeurs

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	Matières grasses	dont AGS	sel	Rapport P/L	NUTRI SCORE	Industriels Marque
BRAKE	14691	49 kcal	4,6%	3,2 %	2,0 %	NC	NC	2,36	NC	LES DELICES DE LA MER Morvandelles
FRANCE FRAIS	551165	37 kcal	5,2 %	1,2 %	1,1 %	< 0,5 %	1,00 g	4,72		SUD GASTRONOMIE Marque NC
EPISAVEURS	64698	39 kcal	2,3 %	4,0 %	1,4 %	1,0 %	0,70 g	1,64		SILL ENTREPRISES La Potagère
PRO A PRO	31770	81 kcal	3,2 %	6,1 %	4,7 %	0,9 %	2,00 g	0,68		LES DELICES DE LA MER Beaumoulin
TRANSFOURMET	213376	54 kcal	5,8 %	3,2 %	1,4 %	0,3 %	0,84 g	4,14		LARZUL SAS Basso

## COMPARAISON DES OFFRES

Après analyse de nos offres, on note que la quantité de poissons utilisée par les industriels varie du simple au double, passant ainsi de 16 à 35 %. Toutefois, si l'on tient compte des recommandations de mise en œuvre, on s'aperçoit qu'il est nécessaire de diluer certaines offres avec de l'eau, ce qui modifiera la concentration en poissons. Ainsi, pour les deux offres qui en contiennent le plus (35 %), il est conseillé de rajouter une fois le volume en eau, ramenant alors à

17,5 % la teneur réelle en poissons contenue dans les portions servies, soit une quantité assez proche de l'offre à 16 %. L'offre à 28 % ne nécessitant pas d'ajout d'eau, elle semble donc la plus intéressante, car même si nous ne connaissons pas le taux exact de dilution de l'offre à 30 %, il est fort probable que la quantité de poissons sera néanmoins inférieure à 28 %.

### Suggestions du chef

#### Astuces/Idees

Pensez à la soupe de poissons pour corser vos sauces ou vos gratins de fruits de mer.

#### Thèmes & Recettes

La mer :  
Marmite du pêcheur  
Le goût:  
Soupe des calanques au pastis

### LES CONDITIONNEMENTS

Si la qualité d'une soupe de poissons, tant au niveau du goût que de la composition, doit rester l'un des critères principaux en matière de choix, il convient également de sélectionner le bon contenant en fonction du nombre de convives. Cela peut permettre de limiter le gaspillage et la quantité d'emballages à jeter. En effet, entre l'offre en brique de 1,09 kg et celle en boîte 3/1 qui doit être diluée, la différence entre le nombre de portions réalisables est importante, puisque l'on passe de 4 à 20 portions adultes.

### Côté service

Au niveau de la classification établie par le GEMRCN, la soupe de poissons est à inclure dans la famille des entrées protidiennes diverses. Concernant les grammages à servir, on peut se référer à ceux préconisés pour n'importe quels autres potages (légumes ou féculents), c'est à dire, 125 g pour les maternelles, 170 g pour les élémentaires et 250 g pour les catégories d'âges supérieurs. Quant à savoir si nos offres sont à comptabiliser dans les entrées contenant plus de 15 % de matières grasses, et bien cela va dépendre de la façon dont elles seront servies. En effet, même si ces dernières ne contiennent que 1,1 à 4,7 % de matières grasses, ce sont surtout les accompagnements tels que le gruyère, les croûtons et/ou la sauce rouille qui risquent de faire augmenter de façon significative la quantité de lipides, puisque ce sont des aliments riches en matières grasses. Ces différents accompagnements vont aussi générer des apports supplémentaires et non négligeables en sel.

	Mise en œuvre	Pays de transformation	Présentation Calibre Conditionnement
BRAKE	dilution : oui, 1 fois son volume d'eau chauffer sans ébullition	France	boîte de conserve, 3/1, poids net 2,4 kg
FRANCE FRAIS	dilution : oui, quantité d'eau NC, chauffer sans ébullition	France	bocal en verre, poids net 780 g
EPISAVEURS	dilution : non, porter le produit à ébullition	France Bretagne	brique UHT, poids net 1,09 kg
PRO A PRO	dilution : oui, 1 fois son volume d'eau chauffer sans ébullition	France	boîte de conserve, 3/1, poids net 2,4 kg
TRANSFOURMET	dilution : non, chauffer sans ébullition	France	boîte de conserve, 3/1, poids net 2,4 kg

	Référence	Dénomination	Poisson et %	Autres ingrédients et %	Epices et aromates	Industriels Marque
BRAKE	14691	soupe de poisson	poisson <b>35 %</b> , espèce NC	huile de colza % NC, concentré de tomate % NC, oignon déshydraté % NC, épaississant, exhausteur de goût	ail, fenouil, thym, laurier, piment doux, poivre noir, curcuma, curry, girofle, safran, arôme naturel	LES DELICES DE LA MER Morvanelles
FRANCE FRAIS	551165	soupe de poisson à la sétoise	poisson <b>30 %</b> , espèce NC	double concentré de tomate % NC, vin blanc % NC, huile d'olive extra vierge % NC, tomate % NC, colorant	ail, fenouil, piment doux, piment de Cayenne, poivre	SUD GASTRONOMIE Marque NC
EPISAVEURS	64698	soupe de poisson à la bretonne	poisson <b>16 %</b> , espèce NC	purée de tomate reconstituée % NC, amidon modifié de maïs % NC, carotte % NC, crème fraîche % NC, oignon réhydraté % NC, beurre % NC, farine de blé % NC, extrait de chicorée % NC, épaississant, exhausteur de goût	arôme, piment	SILL ENTREPRISES La Potagère
PRO A PRO	31770	soupe de poisson à la provençale	poisson <b>35 %</b> , espèce NC	huile de colza % NC, concentré de tomate % NC, oignon déshydraté % NC, épaississant, exhausteur de goût	ail, fenouil, thym, laurier, piment doux, poivre noir, curcuma, curry, girofle, safran, arôme naturel	LES DELICES DE LA MER Beaumoulin
TRANSFOURMET	213376	soupe de poisson	poissons <b>28%</b> poissons de l'Atlantique	oignon % NC, carotte % NC, poireau % NC, vin blanc % NC, farine de blé % NC, double concentré de tomate % NC, cognac % NC	ail, persil, thym, fenouil, poivre	LARZUL SAS Basso



# Potage de potiron



**Préparation déshydratée à base de potiron, en boîte ou sachet de 475 g à 1,155 kg.**

*Le potage au potiron est la star des soupes d'automne. Sa douceur est appréciée des petits comme des grands. De plus, il amène de la couleur dans vos menus.*

## TABLEAU NUTRITIONNEL

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	Fibres	Sel	Industriels Marque
COLIN RHD	1115	30 kcal	0,7 %	6,0 %	2,1 %	0,3 %	NC	0,72 g	COLIN RHD Côte Ouest
EPISAVEURS	86667	42 kcal	1,4 %	5,3 %	3,0 %	1,6 %	0,6 g	0,75 g	UNILEVER FOOD SOLUTION Knorr
FRANCE FRAIS	183353	42 kcal	1,4 %	5,3 %	3,0 %	1,6 %	0,6 g	0,75 g	UNILEVER FOOD SOLUTION Knorr
PRO A PRO	34960	33 kcal	1,1 %	5,6 %	1,6 %	0,5 %	0,7 g	0,60 g	SOMAPRO Dédicaces Culinaires
TRANSFOURMET	100190	42 kcal	1,4 %	5,3 %	3,0 %	1,6 %	0,6 g	0,75 g	UNILEVER FOOD SOLUTION Knorr

## COMPARAISON DES OFFRES

Rapides et faciles à mettre en œuvre, d'un stockage simple, d'une DDM généralement assez longue et d'un coût d'achat restant relativement abordable, les potages déshydratés, même s'ils présentent de nombreux avantages, ne devraient toutefois pas être utilisés quotidiennement. En effet, d'un point de vue nutritionnel, ils sont loin de posséder l'ensemble des qualités que l'on retrouve dans les potages fait maison, ou même achetés en brique ou en bouteille. La teneur en fibres alimentaires est notamment faible et l'on constate au niveau de nos offres qu'elle ne dépasse pas 0,7 g pour 100 ml de produit reconstitué, ce qui est très bas pour un potage de légumes.

La quantité de sel peut quant à elle être élevée, sauf s'il est spécifié que le potage est sans sel ou hyposodé. Ainsi, pour une portion adulte de 250 ml servie à partir de notre sélection, cette quantité sera comprise entre 1,5 et 1,8 g, alors que la consommation journalière recommandée ne devrait pas dépasser 5 g. Par ailleurs, la composition de ces potages reste discutable, car ils peuvent parfois contenir beaucoup d'additifs ou, comme c'est le cas pour certaines de nos offres, du sucre ou encore de la graisse de palme. Quant à la quantité de légumes mise en œuvre, mieux vaut vérifier la teneur, car concernant notre sélection, cette dernière passe de 14 à 49 %.

	Dosage par litre	Mise en œuvre	Présentation Calibre Conditionnement
COLIN RHD	90 g	délayer la préparation dans un peu d'eau froide, verser dans le reste d'eau bouillante, cuire à petits bouillons 5 à 6 min	sachet, non refermable 1,130 kg
EPISAVEURS	110 g	délayer la préparation dans la quantité d'eau bouillante nécessaire, remuer au fouet, laisser mijoter	boite refermable, 1,155 kg
FRANCE FRAIS	110 g	délayer la préparation dans la quantité d'eau bouillante nécessaire, remuer au fouet, laisser mijoter	boite refermable, 1,155 kg
PRO A PRO	95 g	délayer la préparation dans la quantité d'eau bouillante nécessaire, remuer au fouet, mijoter 5 minutes	boite refermable, 0,475 kg
TRANSGOURMET	110 g	délayer la préparation dans la quantité d'eau bouillante nécessaire, remuer au fouet, laisser mijoter	boite refermable, 1,155 kg

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans le tableau des fréquences recommandées pour les personnes âgées en institution, seuls les potages contenant plus de 40 % de légumes devraient être comptabilisés dans la catégorie des entrées de légumes cuits. Ainsi, les deux offres de potages de notre sélection dont les teneurs respectives en potiron sont de 14 % et de 34,2 %, ne devraient pas être incluses dedans.

## Suggestions du chef

### Astuces/Idees

Pour apporter de la diversité à vos convives, pensez de potage au potiron pour réaliser des bouchées à manger à la main.

### Thèmes & Recettes

Halloween :  
Soupe des sorcières  
Les couleurs :  
Douceur orangée

## Mise en oeuvre

Pour assurer à ces potages une saveur et une texture optimales, mieux vaut se référer aux conseils de préparations préconisés par les industriels, notamment en ce qui concerne les dosages. Les quantités nécessaires par litre d'eau vont en effet de 90 à 110 g. Vous pourrez ainsi réaliser :

Poids	Litres de soupe obtenus	Portion de 250 g
475 g	5 litres	20 portions
1,155 kg	10,5 litres	42 portions
1,13 kg	12,5 litres	50 portions

	Dénomination	potiron	Autres ingrédients et %	Additif et agents de texture	Industriels Marque
COLIN RHD	Préparation déshydratée pour velouté de potiron	14 %	farine de blé % NC, lactosérum en poudre % NC, amidon de maïs % NC, sirop de glucose de maïs % NC, sucre % NC, pomme de terre % NC, huile de tournesol % NC, arôme naturel % NC	acidifiant, antioxydant, colorant, conservateur, émulsifiant, stabilisant	COLIN RHD Côte Ouest
EPISAVEURS	crème de potiron déshydratée potage supérieur	49 %	graisse de palme % NC, amidon de pomme de terre % NC, pomme de terre 7,7 %, arôme % NC, huile de maïs % NC, sucre % NC, lactose % NC, oignon grillé 1,9 %, protéine de lait % NC, poivre % NC, noix de muscade % NC	extrait de levure, maltodextrine	UNILEVER FOOD SOLUTION Knorr
FRANCE FRAIS	crème de potiron déshydratée potage supérieur	49 %	graisse de palme % NC, amidon de pomme de terre % NC, pomme de terre 7,7 %, arôme % NC, huile de maïs % NC, sucre % NC, lactose % NC, oignon grillé 1,9 %, protéine de lait % NC, poivre % NC, noix de muscade % NC	extrait de levure, maltodextrine	UNILEVER FOOD SOLUTION Knorr
PRO A PRO	préparation déshydratée et aromatisée pour velouté de potiron	34,2 %	pomme de terre % NC, amidon modifié de pomme de terre % NC, sucre % NC, huiles de tournesol et de colza % NC, arôme naturel % NC, crème en poudre % NC, sirop de glucose % NC, amidon modifié de maïs % NC, arôme % NC, poivre blanc % NC	extrait de levure, colorant, maltodextrine	SOMAPRO Dédicaces Culinaires
TRANSGOURMET	crème de potiron déshydratée potage supérieur	49 %	graisse de palme % NC, amidon de pomme de terre % NC, pomme de terre 7,7 %, arôme % NC, huile de maïs % NC, sucre % NC, lactose % NC, oignon grillé 1,9 %, protéine de lait % NC, poivre % NC, noix de muscade % NC	extrait de levure, maltodextrine	UNILEVER FOOD SOLUTION Knorr



# [Recette] Cake de la mer



## INGREDIENTS POUR 100 ADULTES

	Quantités	Prix Unitaire
Soupe de poissons concentrée 1 kg	2,400 KG	2,29
Œuf entier liquide 2 lt	2,400 lt	2,41
Farine ménagère T 55 1 kg	1,600 KG	0,46
Crème liquide 35 % UHT brique 1 lt	0,650 lt	4,38
Persil haché sg 250 g	0,160 KG	2,37
Levure chimique 1/1,5 kg	0,180 KG	10,50
Moule décoquillée cuite 300/600 sg kg	1,600 KG	4,14

### COÛT PORTION

poids : 90 g  
prix : 0,238 €

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Kcalories : 142 Protéines : 9,5 g  
Kjoules : 598 Glucides : 13,3 g  
Matières grasses : 5,5 g  
dont AGS : 2,4 g

## PROGRESSION

- Décongeler les moules en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Battre l'œuf entier liquide en omelette. Ajouter la farine préalablement tamisée, bien mélanger. Incorporer la soupe de poisson, la crème et le persil, puis ajouter la levure. Laisser reposer la pâte 30 minutes en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Eponger les moules, fariner légèrement. Couler l'appareil à cake dans les moules de cuisson recouverts de papier sulfurisé, parsemer de moules. Cuire au four 175 °C, 35 à 40 minutes environ. Démoulez, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Trancher, servir chaud ou froid.



Préparer les repas en collectivité,  
un vrai métier !

Formation «Cuisinier en collectivité»  
à Valence - 3 décembre 2019  
renseignements et inscriptions au 04 75 86 09 25

