

Rôti de porc



Rôti de porc, issu de l'échine, frais, pièce de 2,4 à 2,9 kg.

Le rôti de porc échine est le plus souvent nappé d'un simple jus de viande et accompagné d'une purée de pomme terre maison, de lentilles ou bien encore de légumes verts (haricots, petits pois...).

TABLEAU NUTRITIONNEL

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

| | Référence | Valeur énergétique | Protéines | Glucides | Matières grasses | dont AGS | Rapport P/L | Sel | NUTRI SCORE | Fournisseurs Marque |
|---------------|-----------|--------------------|-----------|----------|------------------|----------|-------------|--------|-------------|--|
| BRAKE | 41537 | 233 kcal | 17,8 % | 0,3 % | 17,8 % | 7,5 % | 1,00 | 0,20 g | | COOPERL HUNAUDAYE VIANDES FRAICHES Marque NC |
| DAVIGEL | 12990296 | NC | NC | NC | NC | NC | NC | NC | NC | Fournisseur NC Marque NC |
| FRANCE FRAIS | 48387 | 233 kcal | 17,8 % | 0,3 % | 17,8 % | 7,5 % | 1,00 | 0,18 g | | COOPERL ARC ATLANTIQUE Brocéliande |
| PASSION FROID | 155050 | 173 kcal | 18,0 % | 0,5 % | 11,0 % | 4,5 % | 1,64 | 0,14 g | | Fournisseur NC Marque NC |
| PRO A PRO | 79442 | 233 kcal | 17,8 % | 0,3 % | 17,8 % | 7,5 % | 1,00 | 0,20 g | | COOPERL ARC ATLANTIQUE Brocéliande |
| TRANSGOURMET | 238712 | 198 kcal | 18,0 % | 0,1 % | 14,0 % | 5,4 % | 1,28 | 0,19 g | | SCHWEITZER SAS Marque NC |

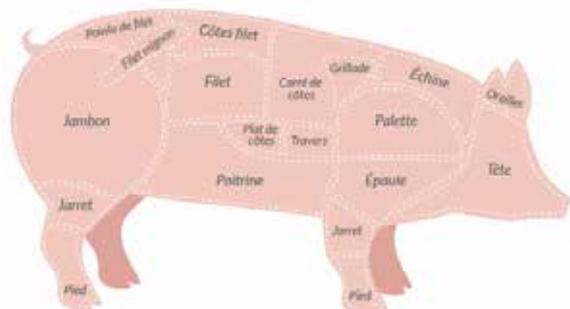
COMPARAISON DES OFFRES

Plusieurs parties du porc peuvent être cuisinées en rôti, toutefois, pour notre sélection nous avons choisi des morceaux provenant de l'échine. Cette partie correspond au haut du cou de l'animal et s'étend de l'arrière de la tête jusque sur le dessus des épaules. C'est un morceau entrelardé, dont la teneur en matières grasses est généralement plus élevée que dans les rôtis issus du carré, de la longe, du filet mignon ou encore de l'épaule. En effet, on observe souvent un taux de lipides de 3 à 10 % supérieur par rapport à ces autres morceaux. Pour nos

offres, ce taux varie entre 11 et 17,8 %, ce qui conduit à un rapport Protéines/Lipides faible. Trois de nos offres se retrouvent ainsi limitées au niveau de la fréquence de présentation car leur rapport P/L n'est que de 1. Néanmoins, le rôti d'échine de porc est un morceau tendre et goûteux, doté d'un prix d'achat tout à fait abordable. N'hésitez donc pas à le proposer de temps en temps, en évitant toutefois de l'accompagner d'une sauce grasse (type crème, au roquefort, etc.).

QUE VEUT DIRE « ORIGINE FRANCE » ?

Pour pouvoir apposer cette mention sur l'emballage, les animaux dont est issue la viande doivent obligatoirement être nés et avoir été élevés, abattus, découpés et transformés en France. Cette mention peut aussi être utilisée par d'autres pays (ex : origine Espagne). Elle s'applique également aux régions. Ainsi, pour l'offre mentionnant l'Alsace, cela veut dire que toutes les étapes précitées doivent avoir eu lieu dans cette région. L'information donnée aux consommateurs semble donc plus claire.



Source : www.leporc.com

Suggestions du chef

Astuces/Idees

Pour plus de saveurs, vous pouvez badigeonner votre rôti de porc avec une marinade à base de miel, citron vert et paprika fumé.

Thèmes & Recettes

Classique : Rôti de porc façon Orloff
Le goût : Rôti de porc à la sauge

| Catégories de populations | Portions GEMRCN (+/- 10 %) par pers. | Quantités à mettre en œuvre par pers. en tenant compte d'une perte de +/- 25 % à la cuisson |
|---|--------------------------------------|---|
| Enfants moins de 18 mois | 30 g | 47 g |
| Maternelles | 40 g | 54 g |
| Elémentaires | 60 g | 80 g |
| Adolescents-Adultes | 80 à 100 g | 107 à 134 g |
| Repas portés à domicile | 80 à 100 g | 107 à 134 g |
| Personnes âgées en institution déjeuner | 80 g | 107 g |
| Personnes âgées en institution dîner | 60 g | 80 g |

Une des offres possède le label « Bleu, Blanc, Cœur ». Peut-on comptabiliser ce produit dans la liste des signes de qualité indiqués dans la loi EGALIM ?

Pour l'instant non, même si les produits proposés par les 7000 agriculteurs impliqués s'avèrent être de bonne qualité. Le label « Bleu, Blanc, Cœur », créé en 2000, est une marque privée qui n'est en effet soutenue par aucune réglementation. Pour que ce label soit reconnu, une démarche de certification environnementale de niveau 2 doit être engagée.

| | Référence | Etat Aspect | Type de viande et % | Origine | Labels de qualité | DLC | Présentation Calibre Conditionnement | Fournisseurs Marque |
|---------------|-----------|---------------------------------------|---------------------------|-----------------|-------------------|----------|---|--|
| BRAKE | 41537 | cru, sans os, ficelé | rôti de porc échine 100 % | France | / | 13 jours | frais, sous vide, pièce +/- 2,5 kg, 3 pièces par carton | COOPERL HUNAUDAYE VIANDES FRAICHES Marque NC |
| DAVIGEL | 12990296 | cru, sans os, sous filet | rôti de porc échine 100 % | France | / | 13 jours | frais, sous vide, pièce 2,4 à 2,9 kg, 3 pièces par carton | Fournisseur NC Marque NC |
| FRANCE FRAIS | 48387 | cru, sans os, ficelé | rôti de porc échine 100 % | France | / | 12 jours | frais, sous vide, pièce +/- 2,5 kg, 3 pièces par carton | COOPERL ARC ATLANTIQUE Brocéliande |
| PASSION FROID | 155050 | cru, sans os, ficelé | rôti de porc échine 100 % | France | Bleu, Blanc, Cœur | 13 jours | frais, sous vide, pièce +/- 2,7 kg, 3 pièces par carton | Fournisseur NC Marque NC |
| PRO A PRO | 79442 | cru, sans os, ficelé ou sous filet NC | rôti de porc échine 100 % | France | / | 13 jours | frais, sous vide, pièce +/- 2,5 kg, 3 pièces par carton | Fournisseur NC Marque NC |
| TRANSFOURMET | 238712 | cru, sans os, sous filet | rôti de porc échine 100 % | France (Alsace) | / | 15 jours | frais, sous vide, pièce de +/- 2,5 kg, nombre de pièces par carton NC | SCHWEITZER SAS Marque NC |