

## CCTP « mode d'emploi »

## Les produits et spécialités d'Amérique latine

*L'histoire de l'Amérique latine commence en 1492, lorsque Christophe Colomb pose le pied aux Antilles. Il y découvre de nombreux aliments (tomate, pomme de terre, ananas, cacao, maïs...) jusqu'alors inconnus en Europe.*

Comprenant les pays ayant été colonisés par les espagnols et les portugais, l'Amérique latine est un vaste territoire. Elle regroupe la majeure partie de l'Amérique du Sud (hors Guyane et Antilles), l'Amérique centrale, ainsi qu'une petite partie de l'Amérique du Nord tel que le Mexique. Les spécialités culinaires et les produits alimentaires y sont donc nombreux et variés. Le quinoa est notamment un aliment de base incontournable des populations andines (principalement Pérou et Bolivie) depuis plus de 7000 ans. Il fut d'ailleurs mis à l'honneur par l'ONU<sup>1</sup>, qui fit de 2013 l'année internationale du quinoa, afin de rappeler l'importance que cette petite graine peut jouer dans la lutte contre la faim, la malnutrition et la pauvreté. La culture de cœurs de palmier est également très importante, notamment en Amérique du Sud. En effet le Brésil, l'Équateur et le Costa Rica détiennent à eux seuls 90 % de la

production mondiale. D'autres pays comme la Bolivie, le Pérou et le Guatemala en produisent également, mais à moindre échelle. Côté spécialités, si l'origine du chili con carné semble être à cheval entre le Texas et le Mexique, rappelons toutefois que la consommation record de haricots rouges, légume sec souvent présent dans ce plat, est tout de même détenue par l'Amérique latine avec 15 kg par habitant et par an. Quant au guacamole, elle est sans doute l'une des préparations mexicaines les plus connues en France.

<sup>1</sup> Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture

## La sélection du mois

- Guacamole
- Chili con carné
- Quinoa
- Cœur de palmier



Didier Brottès  
Responsable qualité



Sandrine Rajaud  
Diététicienne



Collectivités Express, en partenariat avec la Société VICI, vous propose depuis 11 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...



**XAVIER RAMECOURT – CHEF DE CUISINE**  
EPLF FP Agricole Bougainville – Brie-Comte-Robert (77)

« Dans le cadre de la Journée Régionale de la Coopération Internationale qui s'est déroulée au mois de mai dans notre établissement, nous avons souhaité représenter les cuisines du monde. Justement, à cette occasion, nous avons proposé du guacamole pour rappeler le Mexique. Nous l'avons agrémenté d'oignons rouges, de miettes de crabe, de noix de coco et de cubes de poivrons rouges et verts, le tout disposé sur des toasts. Cette préparation a été très appréciée. Quant au chili con carné, c'est un plat que nous servons environ quatre fois par an, le plus souvent avec du riz pilaf. Il est fait « maison », avec notamment de la viande hachée, des haricots rouges, des oignons et du maïs. Le quinoa est par contre un produit que nous utilisons très peu. On le propose en général pour accompagner du poisson, et très souvent en duo avec des légumes (comme une fondue de poireaux par exemple) parce que tout seul, c'est assez spécial. On ne l'a cependant jamais testé en salade froide, mais ça peut être une idée. En revanche, les cœurs de palmier font partie des ingrédients que nous cuisinons assez régulièrement (quinze fois par an environ) pour préparer des entrées. S'ils sont moyennement appréciés lorsqu'on les sert seuls avec une vinaigrette, ils passent toutefois très bien dans des salades composées. »

**Secteur : Public - Type de convives : Adolescents, Adultes**  
**Nombre de couverts/jour : 460 couverts midi, 280 couverts soir**



# Guacamole

Guacamole, surgelé, en sachet ou pot de 0,5 à 1 kg.

Le guacamole est principalement proposé en hors d'œuvre, agrémenté de salade verte et d'un quartier de citron. Il peut également être accompagné de chips de maïs, de crevettes ou de chair de crabe.

Le guacamole est une spécialité incontournable de la cuisine mexicaine. Dans la recette originelle, on observe souvent la présence de morceaux d'avocats car ceux-ci sont uniquement écrasés. Pour l'ensemble de notre sélection, la préparation étant présentée sous forme de purée, on se retrouve en revanche avec une texture plutôt lisse.

Si l'ingrédient principal de nos offres reste de loin l'avocat, la quantité mise en œuvre est plutôt variable puisqu'elle oscille entre 84 et 95,2%. Hormis pour l'offre où l'information ne nous a pas été communiquée, on remarque par ailleurs que seule la variété Hass est utilisée. Cette dernière, qui est la plus commercialisée au monde après la variété Fuerté, pousse notamment en Israël, en Afrique du Sud, en Corse, au Mexique et en Espagne. C'est de ces deux derniers pays que sont principalement

issus les avocats qui servent à la fabrication de nos offres de guacamole, et c'est également dans ceux-ci qu'ils sont transformés.

Côté aromatisation, toutes nos offres contiennent de l'ail, de la coriandre et du piment. Toutefois, si l'on s'en tient aux deux offres pour lesquelles les teneurs ont été transmises, on s'aperçoit que les préparations peuvent être plus ou moins épicées. En effet, le taux de piment varie de 0,18 à 5% et celui en ail de 0,06 à 0,2%. De même, la quantité d'oignon oscille entre 0,3 à 5,7% et on constate qu'une offre ne contient pas de poivron, mais qu'en revanche elle possède 7% de tomates. Notre sélection de guacamole risque donc de ne pas être homogène en goût. Notons aussi l'absence d'additif dans l'une de nos offres qui se révèle être un point positif.

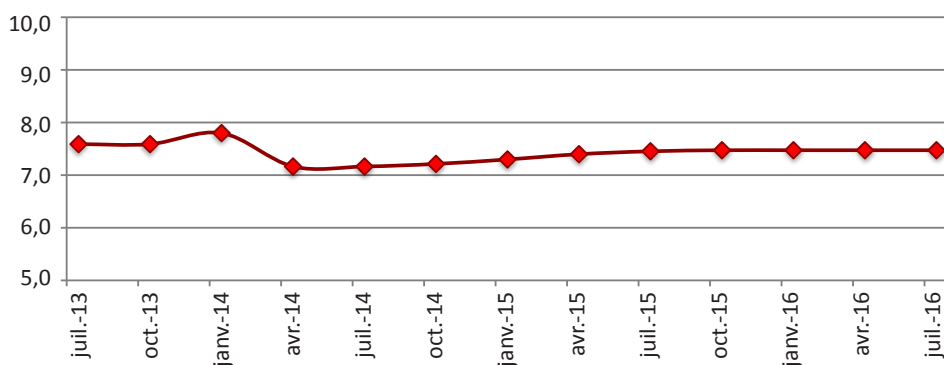


## Le saviez-vous ?

Le piment jalapeño est originaire du Mexique et tire son nom de la ville de Jalapa (ou Xalapa), capitale de l'état de Veracruz. C'est un piment moyennement fort, classée niveau 5/10 sur l'échelle de Scoville<sup>2</sup>. De forme allongée, il mesure entre 5 à 9 cm et sa couleur varie du vert au rouge en fonction de son degré de maturité.

<sup>2</sup> Echelle inventée en 1912 par Wilbur Scoville et permettant de mesurer la puissance des piments.

## Evolution de l'indice tarifaire 2013-2016



## Suggestions du chef

### Astuces/Idees

Servez-vous du guacamole pour proposer une variante à l'aïoli ou à la rouille qui accompagnent vos plats de poissons.

### Thèmes & Recettes

**La mer :** Tartine des Caraïbes

**Le Mexique :** Spaghetti au pesto de Cancun

## Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	dont AGS	Sel	Fibres	Industriels Marque
BRAKE	73522	139 kcal	1,5 %	6,1 %	2,7 %	11,7 %	2,7 %	0,84 g	1,8 g	EUROSOURCING Brake
DAVIGEL	12187646	199 kcal	3,3 %	9,9 %	NC	14,9 %	1,6 %	1,40 g	6,6 g	DAVIGEL Création Brigade
FRANCE FRAIS	106533	121 kcal	1,3 %	8,7 %	0,7 %	9,0 %	2,3 %	0,90 g	1,2 g	PER INTER Ready For You
PASSION FROID	28194	214 kcal	2,1 %	3,3 %	0,6 %	20,5 %	3,5 %	0,95 g	4 g	SYROS NC
TRANSGOURMET	266474	194 kcal	1,7 %	8,4 %	2,3 %	17,0 %	2,7 %	0,42 g	NC	SALOMON NC

## Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Type de légume et %	Type de sucre et %	Arômes et %, Aromates et % Epices et %	Additif Agent de texture	Industriels Marque
BRAKE	73522	cru, purée	avocat variété Hass 87 %, oignon frais 5,7 %, oignon déshydraté 0,7 %, poivron rouge frais 3,6 %	sucre 0,6 %	ail 0,06 %, coriandre 0,29 %, piment Jalapeño 0,18 %	antioxydant, épaississant, régulateur d'acidité, stabilisant	EUROSOURCING Brake
DAVIGEL	12187646	cru, purée	avocat variété Hass 95 %, poudre d'oignon % NC, poivron rouge % NC	sucre % NC	poudre d'ail % NC, coriandre % NC, poudre de piment Jalapeño % NC	acidifiant, antioxydant, épaississant	DAVIGEL Création Brigade
FRANCE FRAIS	106533	cru, purée	avocat variété Hass 90 %, oignon 2 %, poivron rouge % NC, poivron vert % NC	sucre < 2 %	ail % NC, coriandre % NC, piment % NC	antioxydant, conservateur, stabilisant	PER INTER Ready For You
PASSION FROID	28194	cru, purée	avocat variété Hass 95,2 %, oignon 0,3 %, poivron rouge 1,8 %	/	ail 0,2 %, coriandre 0,05 %, piment Jalapeño 0,5 %	acidifiant, antioxydant	SYROS NC
TRANSGOURMET	266474	cru, purée	avocat variété NC 84 %, oignon % NC, tomate 7 %	sucre de canne 2,3 %	ail % NC, coriandre 0,4 %, piment Jalapeño % NC	/	SALOMON NC

	Référence	Mise en œuvre	Origine matière première	Pays de transformation	DDM	Durée de conservation après décongélation	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	73522	décongélation 24 h en chambre froide positive 0/+ 3 °C	Chili, Espagne, Pérou	Espagne	24 mois	48 h	surgelé, pot plastique operculé 1 kg, 1 x 1 kg	EUROSOURCING Brake
DAVIGEL	12187646	décongélation 24 h en chambre froide positive 0/+ 4 °C	Mexique	Mexique	24 mois	NC	surgelé, sachet 0,5 kg, 4 x 0,5 kg	DAVIGEL Création Brigade
FRANCE FRAIS	106533	décongélation en chambre froide positive 0/+ 4 °C	Espagne	Espagne	NC	NC	surgelé, pot plastique 1 kg, 10 x 1 kg	PER INTER Ready For You
PASSION FROID	28194	décongélation en chambre froide positive 0/+ 3 °C	Mexique	Mexique	36 mois	72 h	surgelé, pot polypropylène 0,794 kg, 12 x 0,794 kg	SYROS NC
TRANSGOURMET	266474	décongélation 24 h en chambre froide positive + 4 °C	Mexique	Mexique	24 mois	72 h	surgelé, pot plastique 0,5 kg, 12 x 0,5 kg	SALOMON NC

Plutôt considéré comme un condiment, le guacamole entre souvent dans la composition de verrines, canapés, sandwichs... Rien n'empêche toutefois de le servir en entrée accompagné par exemple de toasts grillés. Les avocats étant crus dans la préparation, il s'agira dans ce cas d'une entrée de crudités. Ainsi, prévoyez 50 g pour les maternelles, 70 g pour les élémentaires, 80 à 100 g pour les adolescents et adultes, 80 g pour le déjeuner ou

le dîner des personnes âgées en institution et les repas livrés à domicile. Par contre, trois de nos offres contiennent plus de 15 % de matières grasses. Elles ont donc une fréquence de présentation limitée à 4/20 repas maximum à partir de 3 ans jusqu'aux adultes, contre 8/20, 10/24 ou 12/28 pour le déjeuner et 2/28 pour le dîner des personnes âgées en institution et les repas livrés à domicile.



# Chili con carné

*Chili con carne cuisiné, surgelé ou appertisé, contenant de 2 à 2,7 kg.*

*Le chili con carne est le plus souvent servi tel quel, saupoudré de persil haché et éventuellement agrémenté de quelques tacos.*



Signifiant littéralement « piment avec de la viande », le chili con carné est une préparation contenant toujours de la viande de bœuf et des piments. L'utilisation de haricots rouges semble en revanche plus aléatoire en fonction des régions américaines où cette spécialité est cuisinée. On constate toutefois que ceux-ci sont bien présents au niveau de l'ensemble de notre sélection. Nos offres, même si elles sont servies sans autres accompagnements (riz, semoule...), peuvent donc être considérées comme un plat composé puisqu'elles contiennent la viande et la garniture. Pour connaître la fréquence de présentation<sup>2</sup> de ces dernières, il va notamment falloir déterminer la quantité de viande nette à consommer présente au niveau des différentes portions préconisées par le GEMRCN (voir question d'un acheteur). En effet, pour ne pas être limitée, la préparation devra posséder une teneur en viande supérieure à 70 % du grammage recommandé

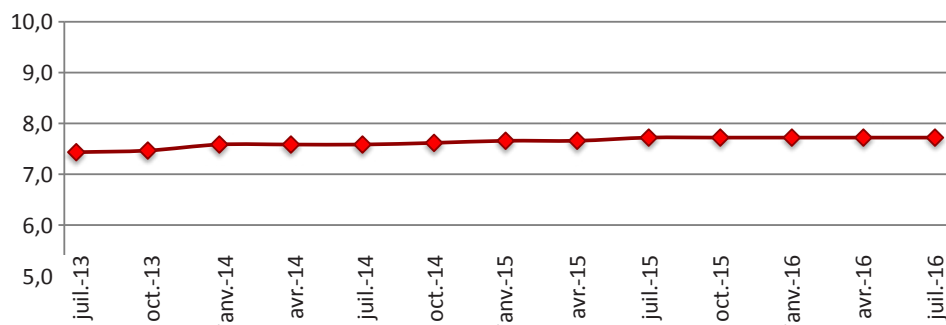
pour la portion de viande. Cela correspond à un minimum de 35 g pour les maternelles, 50 g pour les élémentaires et le dîner des personnes âgées en institution, et 70 g pour les adolescents, adultes, déjeuners des personnes âgées en institution et repas livrés à domicile. Ce n'est déjà pas le cas pour les deux offres contenant seulement 10 % de viande et dont l'apport par portion représente tout au plus la moitié des quantités indiquées ci-dessus. Quant aux deux offres affichant 20,3 et 25,1% de viande, on constate que ces chiffres correspondent en fait à de la viande déjà cuisinée, intégrant entre autre de l'eau et de l'amidon. Faute d'indication précise en ce qui concerne le pourcentage de viande cuite réellement présent, nous limiterons donc la fréquence de présentation de ces dernières. Pour les deux offres restantes, le taux de viande crue broyée mise en œuvre au moment de l'emboîtement est de 25 %. Mais là encore, cela ne nous indique

## Question d'un acheteur

**Quelle quantité de chili con carné faut-il prévoir en fonction des différentes catégories de convives ?**

Servi seul, en tant que plat composé, comptez (à +/- 10 %) une portion de 180 g pour les maternelles, 250 g pour les élémentaires et 250 à 300 g pour les adolescents et les adultes. Concernant les personnes âgées et les repas portés à domicile, si les portions pour le déjeuner doivent également être de 250 g, prévoyez en revanche 175 g pour le dîner.

## Evolution de l'indice tarifaire 2013-2016



## Suggestions du chef

### Astuces/Idees

Apportez de la couleur à votre chili con carné en le parsemant de maïs et de cubes de poivrons verts et rouges au moment du départ.

### Thèmes & Recettes

**Le Texas :** Ragoût du Cow-boy

**Le goût :** Tourte aux haricots piquants

## Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	dont AGS	Sel	Fibres	Rapport P/L	Industriels Marque
BRAKE	39167	113 kcal	7,4 %	7,9 %	4,2 %	4,6 %	1,9 %	1,10 g	5,3 g	1,61	COOK UP SOLUTIONS Brake
DAVIGEL	12157030	110 kcal	6,4 %	7,3 %	2,2 %	4,8 %	1,0 %	0,77 g	6,2 g	1,30	DAVIGEL Davigel Surgelé
EPISAVEURS	45165	136 kcal	8,5 %	12,7 %	2,2 %	5,6 %	2,8 %	0,90 g	5 g	1,51	SOULIE RESTAURATION Soulié Restauration
PASSION FROID	60073	125 kcal	5,9 %	6,8 %	NC	7,3 %	3,2 %	0,96 g	4,3 g	0,80	COOK UP SOLUTIONS NC
PRO A PRO	7704	134 kcal	7,8 %	13,0 %	2,3 %	4,6 %	2,2 %	1,01 g	5 g	1,69	SOULIE RESTAURATION Soulié Restauration
TRANSGOURMET	202506	106 kcal	7,6 %	11,2 %	4,0 %	2,4 %	0,6 %	1,15 g	4,6 g	3,16	COMPAGNIE GENERALE DE CONSERVE D'Aucy

## Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Type de viande et %	Type de féculent et %	Type de légume et %	Industriels Marque
BRAKE	39167	pré-cuit	viande de bœuf VBF cuisinée 20,3 % (viande bovine, eau, amidon de pomme de terre)	haricot rouge Kidney 34,5 %, amidon modifié de pomme de terre % NC	tomate pelée concassée 29,9 %, tomate en cube 3,5 %, oignon 3,5 %, poivron rouge 2,7 %, concentré de tomate 2,3 %	COOK UP SOLUTIONS Brake
DAVIGEL	12157030	cuit	viande de bœuf hachée cuite 10 %	haricot rouge 35 %, amidon modifié de maïs % NC	sauce tomate épicée 22 %, tomate 19 %, oignon frit 3 %, oignon 0,3 %, poivron frit 3 %	DAVIGEL Davigel Surgelé
EPISAVEURS	45165	cuit	viande de bœuf VBF crue 25 % (% à l'emboîtage)	haricot rouge 30 %, amidon modifié de maïs % NC	concentré de tomate % NC, poivron % NC	SOULIE RESTAURATION Soulié Restauration
PASSION FROID	60073	cuit	viande de bœuf cuisinée 25,1 % (viande bovine, eau, sel, amidon, arôme naturel)	haricot rouge 31,7 %, amidon % NC	tomate pelée concassée % NC, tomate cube % NC, oignon % NC, concentré de tomate % NC, poivron rouge % NC	COOK UP SOLUTIONS NC
PRO A PRO	7704	cuit	viande de bœuf VBF crue 25 % (% à l'emboîtage)	haricot rouge 30 %, amidon modifié de maïs % NC	concentré de tomate % NC, poivron % NC	SOULIE RESTAURATION Soulié Restauration
TRANSFOURMET	202506	cuit	viande de bœuf cuite 10 %	haricot rouge 36 %, maïs en grain % NC, amidon modifié de maïs 0,8 %, féculé de pomme de terre 0,6 %	pulpe de tomate 10,8 %, oignon % NC, poivron rouge 3,8 %, concentré de tomate 2,4 %	COMPAGNIE GENERALE DE CONSERVE D'Aucy

	Référence	Autres ingrédients et %	Arômes et %, Aromates et % Epices et %	Additif Agent de texture	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	39167	dextrose % NC, sucre 0,5 %, huile de tournesol % NC,	épices mexicaines 0,6 %, arômes naturels 0,13 %, ail 0,18 %, cumin 0,15 %, poivre 0,01 %, poivre de Cayenne 0,03 %	acidifiant, antioxydant	18 mois	surgelé, barquette aluminium 2 kg, 3 x 2 kg	COOK UP SOLUTIONS Brake
DAVIGEL	12157030	sucre % NC, huile de tournesol % NC, huile de colza % NC	basilic % NC, arômes % NC, cumin % NC	/	18 mois	surgelé IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	DAVIGEL Davigel Surgelé
EPISAVEURS	45165	sucre % NC, huile de colza % NC	arômes % NC, épices % NC	épaississant	24 mois	appertisé, barquette aluminium 2,4 kg, 4 x 2,4 kg	SOULIE RESTAURATION Soulié Restauration
PASSION FROID	60073	sucre % NC, huile de tournesol % NC	épices mexicaines % NC, arômes naturels % NC, ail % NC, cumin % NC, poivre % NC, poivre de Cayenne % NC	acidifiant, antioxydant	18 mois	surgelé, barquette 2 kg, 3 x 2 kg	COOK UP SOLUTIONS NC
PRO A PRO	7704	sucre % NC, huile de colza % NC	arômes % NC, épices % NC	épaississant	24 mois	appertisé, barquette aluminium 2,4 kg, 4 x 2,4 kg	SOULIE RESTAURATION Soulié Restauration
TRANSFOURMET	202506	sucre % NC, huile d'arachide 1,2 %	arômes % NC, épices % NC, ail % NC, poivre % NC	acidifiant	36 mois	appertisé, boîte 3/1 de 2,7 kg, 3 x 2,7 kg	COMPAGNIE GENERALE DE CONSERVE D'Aucy

pas le pourcentage de viande nette à consommer après cuisson. Dans le doute, nous appliquerons donc la même consigne que pour les offres précédentes.

Attention également au rapport Protéines/Lipides inférieur à 1 d'une de nos offres, qui n'autorise sa présentation que deux fois sur 20 repas maximum.

Par ailleurs, en raison de la présence de haricots rouges (30 à 36 %), on considère souvent que ce plat contient une garniture féculente.

Pourtant, comme on peut le constater par rapport à une offre dont les teneurs ont été renseignées, le taux de légumes (tomates, oignon, poivron...) utilisé est plus important (41,9 %). Il semble donc qu'il faille plutôt considérer celle-ci comme une garniture de légumes cuits.

<sup>2</sup> 10/20 repas s'il s'agit d'une garniture de légumes féculents, ou 10/20 repas s'il s'agit d'une garniture de légumes cuits.

Les fréquences maximales en cas de teneur inférieure à 70 % pour la portion de viande sont de : 3/20 repas pour les scolaires et les adolescents, 4/20 pour les adultes, 2/20, 2/24 ou 3/28 pour le déjeuner des personnes âgées et les repas livrés à domicile contre 8/28 pour le dîner.

# Quinoa

Quinoa blanc ou blond, en sac de 1 à 5 kg.

Le quinoa est utilisé en remplacement du riz ou des céréales dans les plats de viande et de poisson. On peut également l'incorporer dans les potages, salades, tourtes ou galettes.



Botaniquement, le quinoa appartient à la famille des légumes feuilles et fait partie des Chénopodiacées, comme les épinards ou les blettes. Toutefois, l'importante teneur en glucides de sa graine (+/- 60 %) lui permet d'être considéré comme une pseudo-céréale puisqu'il s'agit principalement de glucides complexes. Le taux de protéines, de l'ordre de 13 à 14 % en moyenne, est légèrement plus élevé que celui contenu dans les céréales (entre 10 et 12 %). Outre cette teneur non négligeable, l'intérêt des protéines présentes dans le quinoa réside principalement dans leur complémentarité. En effet, si les céréales sont dépourvues de certains acides aminés (lysine et/ou tryptophane) dits « essentiels »<sup>4</sup> puisque qu'ils sont nécessaires pour assurer l'intégralité des processus métaboliques et que notre organisme ne peut pas les synthé-

tiser, le quinoa possède quant à lui tous les acides aminés indispensables. Par ailleurs, avec un taux de 6 à 8 g pour 100 g de quinoa sec, il est également bien pourvu en fibres. Le coefficient de prise de poids du quinoa à la cuisson étant de l'ordre de 2,5 à 3, il vous faudra utiliser 44 g pour réaliser une portion de +/- 120 g pour les maternelles, 62 g pour les élémentaires (portion de +/- 170 g), 73 à 91 g pour les adultes et les adolescents (portion d'environ 200 à 250 g) et 73 g pour le déjeuner des personnes en institution et les repas livrés à domicile (portion de +/- 200 g). Comptez en revanche 55 g afin d'obtenir une portion de +/- 150 g pour le dîner.

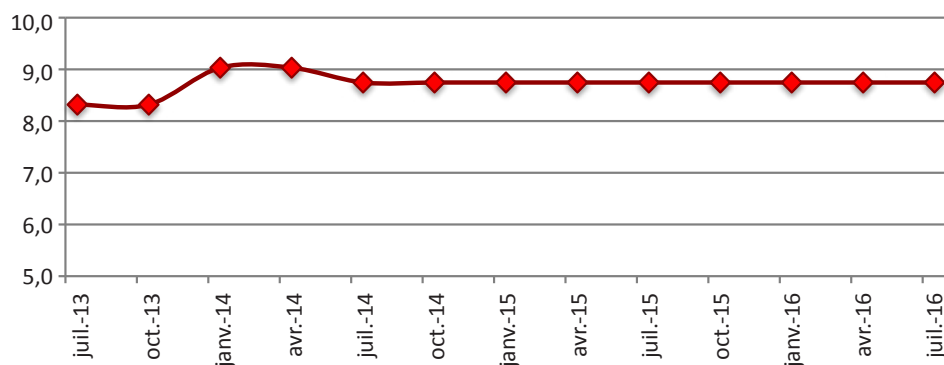
<sup>4</sup> Au nombre de neuf, les acides aminés dits « essentiels » ou « indispensables » sont : l'isoleucine, la leucine, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, le tryptophane, la tyrosine et la valine.

## Question d'un acheteur

**Pourquoi est-il généralement conseillé de rincer abondamment le quinoa avant de le faire cuire ?**

A l'état brut, les graines de quinoa sont recouvertes d'une substance appelée « saponine ». Après récolte et séchage, les graines sont souvent lavées et une grande partie de cette substance est éliminée. Néanmoins, si la fraction restante n'est pas considérée comme toxique pour l'homme, elle a tendance à mousser lors de la cuisson, et elle procure un goût amer aux préparations.

## Evolution de l'indice tarifaire 2013-2016



## Suggestions du chef

### Astuces/Idees

Pour changer un peu, proposez à vos convives un gâteau de quinoa aux raisins secs, nappé d'un coulis caramel au beurre salé.

### Thèmes & Recettes

**Les Amériques** : Galettes des Incas

**L'été** : Taboulé de la Cordillère

## Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	dont AGS	Fibres	Industriels Marque
BIOFINESSE	5064	364 kcal	11 à 14 %	60 à 66 %	NC	6,3 à 7 %	0,7 %	7 g	MARKAL Markal
BRAKE	17512	392 kcal	13,0 %	69,0 %	4,0 %	5,8 %	1,0 %	6 g	SABAROT WASSNER Sabarot
EPISAVEURS	98950	354 kcal	14,1 %	57,2 %	4,9 %	6,1 %	0,7 %	7 g	SOUFFLET ALIMENTAIRE Vivien Paille
PRO A PRO	7866	362 kcal	14,0 %	60,0 %	3,0 %	5,8 %	0,7 %	8 g	TIPIAK RESTAURATION Tipiak
TRANSGOURMET	219120	354 kcal	14,1 %	57,2 %	4,9 %	6,1 %	0,7 %	7 g	SOUFFLET ALIMENTAIRE Vivien Paille

## Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Type de légume et %	Allergène potentielle-ment présent	Mise en œuvre	Coefficient de prise de poids	Industriels Marque
BIOFINESSE	5064	sec, Ø 1,25 mm à 2 mm	quinoa blanc 100 %, <i>Chenopodium quinoa</i>	fruit à coques, moutarde, sésame, soja	laver le quinoa, cuire à feu doux 10 min, couvrir, laisser gonfler hors du feu	2,5	MARKAL Markal
BRAKE	17512	sec, Ø 1,5 mm	quinoa blanc 100 %, <i>Chenopodium quinoa</i>	gluten	démarrage à l'eau froide, cuire 15 à 20 min	2,5	SABAROT WASSNER Sabarot
EPISAVEURS	98950	sec, Ø 1 mm	quinoa blond 100 %, <i>Chenopodium quinoa</i>	/	cuire 15 à 20 min, à l'autocuiseur 5 min	3	SOUFFLET ALIMENTAIRE Vivien Paille
PRO A PRO	7866	sec, Ø 1,25 mm à 2 mm	quinoa blanc 100 %, <i>Chenopodium quinoa</i>	/	cuire 12 à 16 min, égoutter	3	TIPIAK RESTAURATION Tipiak
TRANSGOURMET	219120	sec Ø +/- 1 mm	quinoa blond 100 %, <i>Chenopodium quinoa</i>	/	laver le quinoa, rincer plusieurs fois, cuire à feu doux 12 min à couvert, égoutter	3	SOUFFLET ALIMENTAIRE Vivien Paille

	Référence	Signe de qualité	Origine matière première	Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BIOFINESSE	5064	bio	Bolivie (hauts plateaux de la Cordillère des Andes)	France	12 mois	sac, matière NC, 5 kg, 1 x 5 kg	MARKAL Markal
BRAKE	17512	/	Amérique du Sud	France	30 mois	sachet plastique, 2,5 kg, 1 x 2,5 kg	SABAROT WASSNER Sabarot
EPISAVEURS	98950	/	France	France	36 mois	sachet, matière NC, 2,5 kg, 6 x 2,5 kg	SOUFFLET ALIMENTAIRE Vivien Paille
PRO A PRO	7866	/	France	France	18 mois	étui carton, 1 kg, 6 x 1 kg	TIPIAK RESTAURATION Tipiak
TRANSGOURMET	219120	/	France	France	24 mois	sachet, matière NC, 2,5 kg, 6 x 2,5 kg	SOUFFLET ALIMENTAIRE Vivien Paille

En raison de la consommation croissante de quinoa, notamment en Amérique et en Europe, les surfaces destinées à la culture de cette plante ont plus que doublées en 30 ans dans la région des Andes. La Bolivie et le Pérou ont d'ailleurs largement dominés le marché jusqu'en 2008 avec plus de 92 % de la production mondiale. Ce développement, en créant

des emplois, a certes évité un exode massif des populations dans les grandes villes, mais il a aussi occasionné une forte hausse du prix du quinoa. Faute de revenus suffisants, cela a provoqué une baisse de la consommation de cet aliment de base dans ces régions. Aujourd'hui, si ces deux pays restent les principaux producteurs de quinoa, les Etats-Unis, le

Canada et le Chili se retrouvent quant à eux à produire plus de la moitié du quinoa signalé en dehors de ces deux pays. La France, à moindre échelle, s'est également lancée en 2008 dans cette culture en s'implantant en Anjou. On constate d'ailleurs que parmi nos cinq offres, trois sont à base de quinoa issu des récoltes françaises.

# Cœur de palmier

**Cœur de palmier, entier, en boîte 4/4.**

Le cœur de palmier est traditionnellement servi en vinaigrette, avec des tomates ou d'autres crudités. Il est également idéal pour la confection des salades composées aux parfums exotiques.



Bien qu'également connu sous le nom de « chou palmiste », le cœur de palmier n'appartient en aucun cas à la famille des brassicacées (anciennement dénommé « crucifères ») dont font partie les choux. La partie comestible est en fait issue de l'intérieur de la tige de certaines variétés de palmier et cette particularité ne lui permet pas d'entrer botaniquement dans la famille des légumes. Toutefois, avec des taux moyens<sup>5</sup> en protéines, lipides et glucides de respectivement 2,7 %, 0,6 % et 3,4 %, et d'une teneur en fibres de 1,5 %, il se trouve que les cœurs de palmier sont nutritionnellement très similaires à ces derniers<sup>6</sup>. Compte tenu de ces éléments, d'un point de vue alimentaire ils sont donc considérés comme des légumes non féculents. Par ailleurs, les cœurs de palmier proposés dans notre sélection étant cuits, puisqu'ils sont proposés en boîte appertisée, ils peuvent être servis en tant qu'entrée de cuisson, ou en garniture de légume cuit.

Dans le premier cas, si vous les servez seuls, avec juste une sauce, vous devez compter 40 g pour les maternelles, 60 g pour les élémentaires, 70 g pour les personnes âgées en institution (déjeuner et dîner) et les repas livrés à domicile, et 80 à 100 g pour les adolescents et les adultes. Servis en tant que garniture, les grammages à mettre en œuvre seront alors de 100 g pour les maternelles et les élémentaires, et 150 g pour les catégories d'âges supérieurs. Attention, dans un cas comme dans l'autre, si vous mélangez vos cœurs de palmier avec d'autres ingrédients, vous devez toujours avoir un minimum de 50 % de légumes cuits dans la préparation pour que celle-ci reste dans la catégorie des entrées de cuisson ou dans celle des garnitures de légumes cuits.

<sup>5</sup> Table de composition nutritionnelle Ciqual 2013.

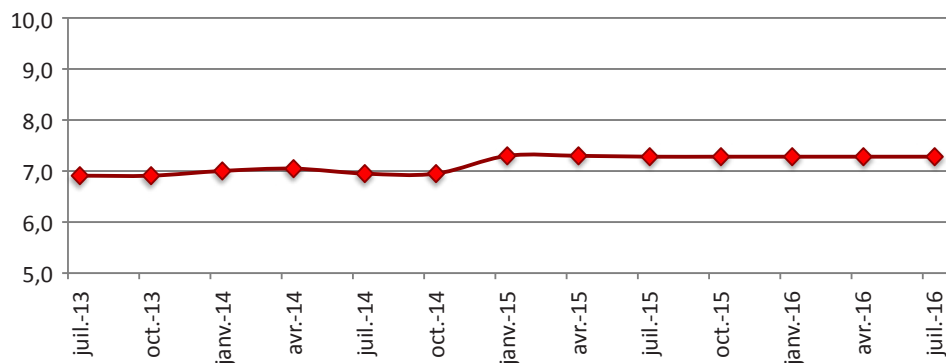
<sup>6</sup> Analyse nutritionnelle comparative des légumes et des fruits frais, connaissance des aliments, 2<sup>ème</sup> édition, Emilie Fredot.

## Question d'un acheteur

**Le cœur de palmier peut-il être consommé cru ?**

Oui. Toutefois, il est difficile de se procurer des cœurs de palmiers frais en dehors des régions de production. En métropole, si nous le consommons toujours cuit, c'est parce qu'il n'existe pratiquement pas d'autre présentation que celle proposée en boîte appertisée.

## Evolution de l'indice tarifaire 2013-2016



## Suggestions du chef

### Astuces/Idees

Pour agrémenter vos salades festives, roulez vos cœurs de palmier dans une tranche de saumon fumé et détaillez les en médaillons façon « maki ».

### Thèmes & Recettes

**Le Brésil :** Torta de palmito

**Le goût :** Ceviche de morue

## Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	Sel	Fibres	Industriels Marque
BRAKE	14371	27 kcal	1,7 %	4,7 %	< 1 %	< 0,2 %	0,74 g	1,9 g	LA PULPE SAS La Pulpe
EPISAVEURS	62679	32 kcal	3,0 %	4,0 %	2,0 %	NC	0,60 g	2 g	GRUPE POMONA Episaveurs
PRO A PRO	11727	25 kcal	1,8 %	3,8 %	< 1 %	0,3 %	0,85 g	1,8 g	ROCHEFONTAINE RESTAURATION Rochefontaine Restauration
TRANSGOURMET	300543	31 kcal	2,5 %	4,2 %	1,6 %	< 0,5 %	0,60 g	2,2 g	TRANSGOURMET Transgourmet Economy

Valeurs sur produit égoutté



## Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Nombre de pièces par boîte	Type de légume et %	% eau	Additif Agent de texture	Industriels Marque
BRAKE	14371	cuit, entier, longueur NC, Ø NC	7	cœur de palmier 62 %	35 %	acidifiant	LA PULPE SAS La Pulpe
EPISAVEURS	62679	cuit, entier, longueur NC, Ø NC	6 à 12	cœur de palmier 60 %	36,8 %	acidifiant	GRUPE POMONA Episaveurs
PRO A PRO	11727	cuit, entier, longueur 82 mm, Ø NC	NC	cœur de palmier 62,5 %	37 %	acidifiant	ROCHEFONTAINE RESTAURATION RocheFontaine Restauration
TRANSGOURMET	300543	cuit, entier, longueur 82 à 92 mm, Ø NC	NC	cœur de palmier 62 %	34,8 %	acidifiant	TRANSGOURMET Transgourmet Economy

	Référence	Origine matière première	Pays de transformation	DDM	Durée et mode de conservation après ouverture	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	14371	Amérique centrale, Asie	Equateur	24 mois	48 h, enceinte réfrigérée 0/+ 3 °C	appertisé, bt 4/4, contenance 850 ml, poids net 0,8 kg, poids net égoutté 0,5 kg, 2 x 0,8 kg	LA PULPE SAS La Pulpe
EPISAVEURS	62679	Costa Rica	Costa Rica	36 mois	NC	appertisé, bt 4/4, contenance 850 ml, poids net 0,8 kg, poids net égoutté 0,5 kg, 12 x 0,8 kg	GRUPE POMONA Episaveurs
PRO A PRO	11727	Pérou	Pérou	36 mois	48 h, enceinte réfrigérée 0/+ 3 °C	appertisé, bt 4/4, contenance 850 ml, poids net 0,8 kg, poids net égoutté 0,5 kg, 12 x 0,8 kg	ROCHEFONTAINE RESTAURATION RocheFontaine Restauration
TRANSGOURMET	300543	Equateur	Equateur	48 mois	7 jours, enceinte réfrigérée 0/+ 3 °C	appertisé, bt 4/4, contenance 850 ml, poids net 0,8 kg, poids net égoutté 0,5 kg, 12 x 0,8 kg	TRANSGOURMET Transgourmet Economy

## Références

• **L'avocat** : Les fruits et légumes frais, interfel.

<http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/fruits-exotiques-et-tropicaux/avocat/carte-identite#content>

• **L'échelle de Scoville** : Sciences et avenir nutrition.

<http://www.newsjs.com/url.php?p=http://www.sciencesetavenir.fr/nutrition/aliments/20160122.OBS3190/google-rend-hommage-a-l-inventeur-de-l-echelle-pour-classer-les-piments.html>

• **2013, année internationale du quinoa** : Secrétariat de l'année internationale du quinoa.

<http://www.fao.org/quinoa-2013/faqs/fr/>

• **La consommation du haricot rouge** :

<http://www.fondation-louisbonduelle.org/canada/fr/connaitre-les-legumes/les-legumes-de-a-a-z/haricot-rouge-762.html#axzz4B6B34jKG>

• **La consommation du cœur de palmier** :

<http://www.mgc-prevention.fr/aliment/coeur-palmier/>

<http://www.fondation-louisbonduelle.org/france/fr/connaitre-les-legumes/atouts-nutritionnels-des-legumes/coeur-de-palmier-16.html#axzz4B6B34jKG>

GEMRCN (Groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition), Recommandation relative à la nutrition, Juillet 2015.

Base de données AIDOMENU, Evolutions tarifaires SARA, Panel d'acheteurs de collectivités