

CCTP « mode d'emploi »

Les légumes du Sud

Même s'ils sont aujourd'hui présents toute l'année sur nos étals, les légumes dits « du Sud » tels que les aubergines, les poivrons ou encore les tomates, acquièrent pleinement la faveur des consommateurs au retour des beaux jours.

S'ils occupent la 2^{de} place dans le panier alimentaire des français, les achats de fruits et légumes restent malgré tout variables en fonction des catégories d'âges. Alors qu'on enregistre une consommation moyenne chez les jeunes, on observe par contre une augmentation progressive de celle-ci à chaque décennie (la consommation la plus élevée étant observée chez les sexagénaires)¹. Parmi les légumes les plus prisés en France, la tomate arrive largement en tête avec 14 kg², suivie de la carotte avec 9 kg². Les courgettes et les oignons se retrouvent à la 6^e et 7^e position avec une consommation estimée à 5 kg². L'utilisation de certains autres légumes reste quant à elle plus sporadique, soit en raison de la saisonnalité, soit à cause d'un intérêt moindre de la part du consommateur. Ainsi, si la quantité de poivron s'élève quand même à 1,6 kg², celle des haricots verts frais, des aubergines, des navets ou encore du

céleri branche ne dépasse pas 1 kg² (respectivement 810 g, 800 g, 550 g et 400 g). Au niveau de la production, l'Espagne et l'Italie dominent largement le marché, notamment pour la culture des légumes dits « du Sud » (tomate, aubergine, courgette, poivron, céleri...). On peut toutefois noter que la France, qui arrive en moyenne à se maintenir dans les six premiers pays producteur, est par contre en tête concernant la culture des haricots verts frais et des navets.

¹ Achats de fruits et légumes frais par les ménages français, édition mars 2015, données 2014, FranceAgrimer.

² Consommation par habitant et par an, les fruits et légumes frais, Interfel.

La sélection du mois

- Poelée méridionale
- Légumes couscous
- Poivrons en mélange
- Aubergine grillée marinée



Didier Brottes
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...

FABRICE DUGAS – RESPONSABLE DE CUISINE

EPL Lycée Jules Rieffel – Saint Herblain (44)

« De temps à autre, nous proposons la poelée méridionale en deuxième choix de garniture après les féculents, avec bien sûr la possibilité de prendre des deux. Au niveau des poêlées de légumes, on essaye de varier car ce sont des produits dont on se lasse vite. Niveau préparation, la poelée méridionale étant déjà enrobée, elle nécessite peu de travail. Lorsque les poêlées sont crues, on les cuit d'abord à la vapeur puis on rajoute l'assaisonnement (beurre, sel, poivre, épices...). Les légumes couscous sont quant à eux achetés en boîte. Ils sont BIO et déjà cuisinés. On pourrait bien sûr utiliser des légumes frais, mais on a l'habitude de ceux-ci. Ils présentent l'avantage d'être déjà dans un jus de cuisson qui permet d'assaisonner l'ensemble du couscous que nous faisons nous-même. Nous utilisons aussi un trio de poivrons surgelé en lanières, mais uniquement hors saison et pour les sauces ou les plats de type « poulet basquaise ». En effet, nous avons un site de production en culture biologique de six hectares au sein de notre établissement, ce qui nous permet de bénéficier de légumes frais, dont les poivrons au moment de la pleine saison. Nous n'avons par contre jamais servi d'aubergines marinées, ce légume n'étant pas forcément très apprécié ; j'ai essayé une fois de les proposer farcies, mais sans grand succès. J'utilise donc principalement les aubergines produites sur notre site pour préparer de la ratatouille. »

Secteur : Public - Type de convives : Adolescents, Adultes

Nombre de couverts/jour : 500 couverts midi, 200 couverts soir



Retrouvez-nous
au forum AGORES
du 8 au 10 juin
à Poitiers

Poêlée méridionale

Mélange de légumes crus, blanchis ou cuits, surgelé, en sachet de 2,5 kg.
La poêlée méridionale est généralement passée en sauteuse afin de finaliser sa préparation. Elle peut être agrémentée de jus de viande et/ou de diverses épices.



Nos offres de poêlées de légumes possèdent des compositions assez hétérogènes puisque parmi les 12 légumes comptabilisés au sein de la sélection, deux seulement sont utilisés par l'ensemble des industriels : le poivron rouge et l'oignon. Si les quantités mises en œuvre pour les oignons sont relativement similaires (8 à 13 %), celles concernant le poivron rouge sont plus variables (4 à 16 %). Toutefois, on note la présence de 8 % de poivron jaune au sein de deux offres, notamment dans celle contenant le moins de poivron rouge, ce qui tend à réduire l'écart au niveau de la teneur totale en poivrons (10,4 à 16 %). Les autres légumes couramment utilisés sont les haricots verts et l'aubergine que l'on retrouve parmi six de nos offres (la septième offre étant totalement dépourvue des deux). Avec des taux allant de 24 à 35 %, les haricots verts sont les légumes les plus impor-

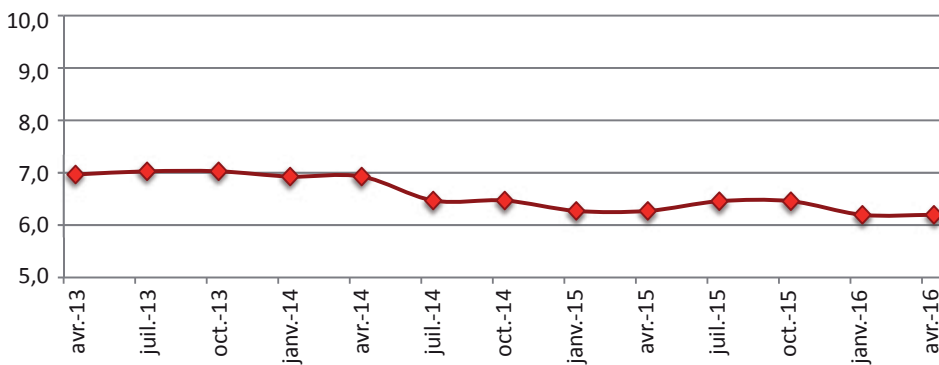
tants de ces poêlées. La quantité d'aubergine ne dépasse pas quant à elle 20 % et contient des lipides. En effet, quelle que soit l'offre, on constate que ce légume a été pré-frit dans de l'huile de tournesol. Rassurez-vous toutefois, l'apport en lipides reste minime. Des haricots beurre (10 à 24 %), des courgettes (8 à 10 %) ou des salsifis (8 à 24 %) viennent en général compléter ces poêlées, mais il est intéressant d'observer que l'offre dépourvue de haricots verts et d'aubergines possède une composition vraiment à part. On y retrouve ainsi des haricots plats, des tomates pelées, de l'ail vert, et même des pois chiches. Ces derniers ayant un taux de glucides plus élevé que les légumes (21,1 % contre 5 % en moyenne), cela peut expliquer en partie pourquoi la teneur en glucides de cette offre est de 16,5 % au lieu 4,1 à 8 % pour le reste de notre sélection.

Question d'un acheteur

Quelles portions de légumes cuits doit-on prévoir en fonction des différentes catégories de population ?

Comptez 100 g pour les maternelles et les élémentaires et 150 g pour les catégories d'âges supérieurs. Notez également que les portions destinées aux enfants de 15 mois à 3 ans doivent être en moyenne de 120 g, soit légèrement plus importantes que celles d'enfants plus âgés.

Evolution de l'indice tarifaire 2013-2016



Suggestions du chef

Astices/Idees

Pour une présentation plus ibérique, ajoutez-y quelques rondelles de chorizo légèrement grillées.

Thèmes & Recettes

Les vacances : Poêlée du cours Saleya
La mer : Légumes du Sud aux calamars

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	dont AGS	Sel	Fibres	Industriels Marque
BRAKE	39035	53 kcal	1,6 %	4,1 %	2,5 %	3,4 %	0,4 %	0,01 g	3,5 g	CGS DAUCY Brake
DAVIGEL	12157115	169 kcal	4,6 %	16,5 %	3,4 %	7,8 %	1,1 %	0,60 g	3,6 g	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	108787	57 kcal	1,4 %	4,7 %	2,5 %	2,9 %	0,3 %	0,03 g	2,9 g	GELAGRI Paysan Breton
KRILL	572319	61 kcal	1,6 %	4,1 %	2,4 %	3,3 %	0,4 %	0,02 g	3,5 g	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	27771	88 kcal	3,9 %	8,0 %	4,5 %	3,3 %	0,4 %	0,20 g	5,1 g	GRUPE POMONA Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	845003	62 kcal	1,5 %	5,5 %	2,6 %	3,1 %	0,3 %	0,03 g	3,1 g	BONDUELLE EUROPE LONG LIFE Bonduelle Food Service
TRANSGOURMET	300404	69 kcal	1,5 %	4,3 %	2,2 %	4,2 %	0,5 %	0,12 g	3,9 g	TRANSGOURMET Transgourmet Quality

Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Type de légume et % (* % minimal)	Type de découpe et dimension	Industriels Marque
BRAKE	39035	blanchie	haricot vert 33 %, haricot beurre 10 %, aubergine préfrite 18 %, poivron rouge 16 %, oignon 13 %, courgette 10 %	haricot vert, haricot beurre : tronçon 40 mm, aubergine : cube 20 x 20 x 16 mm, poivron rouge : lanière 5 à 7 mm, oignon : dé 10 x 10 mm, courgette : rondelle Ø naturel	CGS DAUCY Brake
DAVIGEL	12157115	cuite	haricot vert plat 16 %*, tomate pelée 16 %*, poivron rouge préfrit 4 %*, poivron jaune préfrit 4 %*, oignon préfrit 8 %*, courgette préfrite 8 %*, pois chiche 8 %*, ail vert cuit 8 %*	haricot vert plat : tronçon NC, tomate : dé NC, poivron rouge, poivron jaune : dé NC, oignon : dé NC, courgette : cube NC, pois chiche : entier, ail vert : tronçon NC	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	108787	crue	haricot vert très fin 24 %*, haricot beurre très fin 24 %*, aubergine préfrite 13,6 %*, poivron rouge 10,4 %*, oignon 8 %*	haricot vert, haricot beurre : tronçon 30 à 40 mm, aubergine : cube 20 x 20 mm, poivron rouge : lanière 6 à 8 mm, oignon : dé 6 x 6 mm	GELAGRI Paysan Breton
KRILL	572319	blanchie	haricot vert 26,4 à 33 %, aubergine préfrite 14,4 à 18 %, salsifis 8 à 10 %, poivron rouge 12,8 à 16 %, oignon 10,4 à 13 %, courgette cuite 8 à 10 %	haricot vert : tronçon 20 à 50 mm, aubergine : cube 20 x 20 x 14 mm, salsifis : tronçon 25 mm, Ø 6 à 12 mm, poivron rouge : lanière 6 mm, oignon : dé 10 x 10 mm, courgette : rondelle 25 mm, Ø 6 à 12 mm	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	27771	crue	haricot vert très fin 24 %*, haricot beurre très fin 20 %*, aubergine préfrite 16 %*, poivron rouge 12 %*, oignon 8 %*	haricot vert, haricot beurre : tronçon 30 à 40 mm, aubergine : cube 20 x 20 mm, poivron rouge : lanière 6 à 8 mm, oignon : dé 6 x 6 mm	GROUPE POMONA Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	845003	cuite	haricot vert 35 %, aubergine préfrite 17 %, salsifis 23 %, poivron rouge 15 %, oignon 10 %	haricot vert : tronçon +/- 40 mm, Ø < ou = 8 mm, aubergine : cube +/- 15 x 15 x 14 mm, salsifis : tronçon +/- 25 mm, Ø +/- 5 à 13 mm, poivron rouge : lanière +/- 6 à 8 mm, oignon : dé +/- 6 x 6 x 7 mm	BONDUELLE EUROPE LONG LIFE Bonduelle Food Service
TRANSFOURMET	300404	blanchie	haricot vert 28 %, aubergine préfrite 20 %, salsifis 24 %, poivron rouge 8 %, poivron jaune 8 %, oignon 12 %	haricot vert : tronçon NC, aubergine : cube NC, salsifis : tronçon NC, poivron rouge, poivron jaune : lanière NC, oignon : dé NC	TRANSFOURMET Transgourmet Quality

	Référence	Type de matière grasse et %	Mise en œuvre	Origine matière première	Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	39035	huile de tournesol % NC	en sauteuse 10 min à feu vif, ou au four vapeur 4 min en gastronorme perforé, ou au four à air pulsé 160 °C 40 min en gastronorme plein, ou à l'anglaise 4 min	Belgique, Espagne, France, Pologne	France	24 mois	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 2 x 2,5 kg	CGS DAUCY Brake
DAVIGEL	12157115	huile d'olive 2,5 %, huile de tournesol 2,5 %	sans décongélation, au four à air pulsé 15 min, ou à la poêle sans matière grasse 5 à 6 min	NC	Espagne	18 mois	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	108787	huile de tournesol % NC	sans décongélation, au four mixte 160 °C 12 à 14 min en gastronorme plein découvert, ou en sauteuse avec matière grasse 2 min avec finition de cuisson hors feu 2 à 3 min à couvert	UE	NC	24 mois	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 2 x 2,5 kg	GELAGRI Paysan Breton
KRILL	572319	huile de tournesol 3,7 %	sans décongélation, à la poêle avec matière grasse 15 à 18 min à découvert	Belgique, Espagne, France, Pays-Bas, Pologne, Serbie, Turquie	France	24 mois	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	27771	type de matière grasse NC, % NC	avec ou sans décongélation, au four chaleur sèche 175/220 °C en gastronorme perforé couvert	Belgique, Espagne, France, UE	Espagne, France	24 mois	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	GROUPE POMONA Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	845003	huile de tournesol 2,6 %	sans décongélation, en sauteuse avec matière grasse 7 min	Belgique, Espagne, France, Pays-Bas, Pologne, Portugal	France	24 mois	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	BONDUELLE EUROPE LONG LIFE Bonduelle Food Service
TRANSFOURMET	300404	huile de tournesol 4,2 %	sans décongélation, en sauteuse 10 min à couvert, ou à la poêle avec matière grasse 11 min à découvert	Belgique, Espagne, France, Pays-Bas, Pologne, Serbie, Turquie	France	24 mois	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	TRANSFOURMET Transgourmet Quality

Malgré les différents niveaux de présentation de nos offres (crues, blanchies ou déjà cuites) curieusement, nous n'observons pas de réel gain de temps dans la mise en œuvre. Néanmoins, on remarque que parmi les deux offres déjà cuites, l'une d'elles est assaisonnée et prête à être consommée. Un simple réchauffage suffit et permet ainsi de réduire

le nombre de manipulations à effectuer. Une différence au niveau de la valeur énergétique est toutefois constatée (169 kcal contre 53 à 88 kcal), due en partie au rissolage de certains légumes. Néanmoins, n'oubliez pas que l'ajout de certains jus ou sauce pour les offres non assaisonnées, fera aussi grimper le bilan nutritionnel.



Légumes couscous

Mélange de légumes crus ou blanchis, surgelé, en sachet de 2,5 kg.
Le mélange de légumes se cuit directement dans le bouillon du couscous, avec la viande. Il peut également servir à confectionner certaines recettes de tajines.



Notre sélection de légumes couscous possède une composition assez homogène. En effet, hormis l'absence constatée d'oignons parmi quatre sur six de nos offres, toutes contiennent les mêmes légumes. Si ces derniers se retrouvent en quantités variables, on ne note toutefois pas d'écarts importants. Les carottes qui se révèlent être le principal légume du mélange, représentent ainsi 20 à 30 % du produit fini. Viennent ensuite les navets et les courgettes dont les taux compris entre 10 et 18 % sont relativement similaires, excepté pour une offre où la quantité de courgettes est identique à celle des carottes, à savoir 30 %. Même constat pour les légumes restants, avec 6,4 à 14 % de pois chiches, 8 à 14 % de poivrons rouges et verts, et 5 à 12 % de garniture de céleri. Au niveau du classement GEMRCN, nos

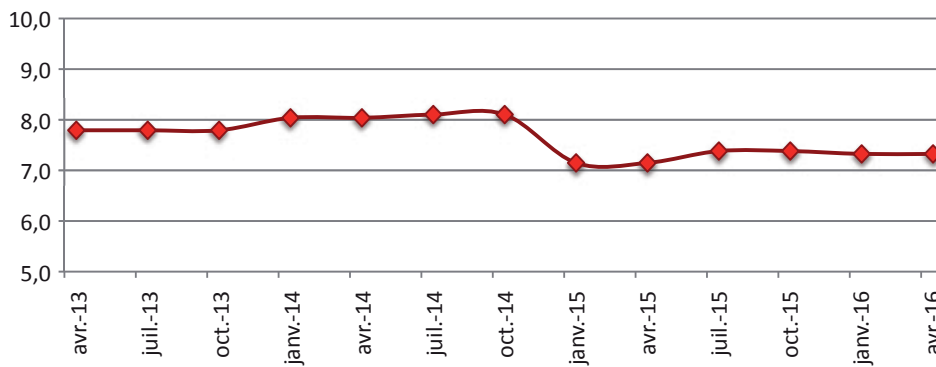
offres de légumes couscous sont normalement à comptabiliser dans la catégorie « Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes », et ce, malgré la présence de pois chiches. Si ces derniers sont effectivement des légumes secs, la quantité mise en œuvre (8 à 14 %) ne modifie pas ce classement. Néanmoins, les légumes couscous sont fréquemment servis avec de la semoule. Il faut donc vérifier que le grammage de semoule additionné à celui des pois chiches n'est pas supérieur à celui des légumes cuits. Si c'est le cas, la classification sera impactée et votre garniture d'accompagnement se retrouvera dans la catégorie « Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales ».

Question d'un acheteur

Quelle est la différence entre une allergie alimentaire et une intolérance alimentaire ?

L'allergie est provoquée par une protéine (ex : protéine de lait). Lorsqu'on l'ingère, elle peut être perçue comme une menace et induire une réponse du système immunitaire avec production d'anticorps. Dans le cas d'une intolérance, notre organisme est seulement incapable de digérer la substance (ex : déficience en lactase permettant de digérer le lactose) mais le système immunitaire n'intervient pas.

Evolution de l'indice tarifaire 2013-2016



Suggestions du chef

Astuces/Idees

Servez-vous de ce mélange de légumes pour garnir des tartes salées aux saveurs orientales.

Thèmes & Recettes

Festif : Pastilla d'agneau et petits légumes

Le goût : Tarte de la médina à la menthe

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	Sel	Fibres	Industriels Marque
BRAKE	38902	32 kcal	1,8 %	5,1 %	3,8 %	traces	0,11 g	2 g	FRUVESCO OU BEGRO Brake Euro
DAVIGEL	1682077	41 kcal	2,1 %	6,2 %	2,5 %	0,3 %	0,16 g	2,1 g	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	111004	50 kcal	2,4 %	6,4 %	NC	0,6 %	NC	NC	BRETAGNE SURGEL NC
KRILL	572240	32 kcal	1,5 %	4,6 %	3,1 %	< 0,5 %	0,09 g	2,7 g	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	26212	42 kcal	1,9 %	6,3 %	2,9 %	0,5 %	0,16 g	2,1 g	GRUPE POMONA Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	303312	35 kcal	1,7 %	4,7 %	2,8 %	0,6 %	0,06 g	2 g	ARDO S.A Relais d'Or Sélection
TRANSGOURMET	443432	39 kcal	2,0 %	4,7 %	2,3 %	0,6 %	0,05 g	3,4 g	BONDUELLE EUROPE LONG LIFE Bonduelle Food Service

Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Type de légume et % (* % minimal)	Type de découpe et dimension	Allergène majeur	Industriels Marque
BRAKE	38902	blanchi	carotte 22 %, navet 12 %, courgette 10 %, céleri branche 10 %, poivron rouge et vert 10 %, oignon 8 %, pois chiche 8 %*	carotte, navet, courgette : cube NC, céleri : tronçon NC, poivron rouge, poivron vert : lanière NC, oignon : émincé NC, pois chiche : entier	céleri	FRUVECO OU BEGRO Brake Euro
DAVIGEL	1682077	cuit	carotte 20 %, navet 12 %, courgette 16 %, céleri branche 8 %, poivron rouge 6 %, poivron vert 6 %, pois chiche 12 %*	carotte, navet, courgette : cube NC, céleri : tronçon NC, poivron rouge, poivron vert : lanière NC, pois chiche : entier	céleri	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	111004	cru	carotte % NC, navet % NC, courgette % NC, céleri branche % NC, poivron rouge % NC, poivron vert % NC, pois chiche % NC	NC	céleri	BRETAGNE SURGEL NC
KRILL	572240	blanchi	carotte 24 à 30 %, navet 12,8 à 16 %, courgette 11,2 à 14 %, céleri branche 8,8 à 11 %, poivron rouge 5,6 à 7 %, poivron vert 5,6 à 7 %, oignon 5,6 à 7 %, pois chiche mi-fin 6,4 à 8 %	carotte, navet, courgette : cube 20 x 20 x 20 mm, céleri : tronçon 20 mm, poivron rouge, poivron vert : lanière 6 à 10 mm, oignon : émincé 10 x 10 mm, pois chiche : entier	céleri	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	26212	cru	carotte 24 %, navet 16 %, courgette 12 %, céleri branche 12 %, poivron rouge et vert 8 %*, pois chiche mi-fin 8 %*	carotte, navet, courgette : cube 20 x 20 x 20 mm, céleri : tronçon 20 mm, poivron rouge, poivron vert : lanière 8 mm, pois chiche : entier	céleri	GROUPE POMONA Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	303312	cru	carotte 23 %, navet 14 %, courgette 18 %, céleri branche 6 %, poivron rouge 5 %, poivron vert 6 %, pois chiche 8 %*	carotte, navet : bâtonnet NC, courgette : cube NC, céleri : tronçon NC, poivron rouge, poivron vert : lanière NC, pois chiche : entier	céleri	ARDO S.A Relais d'Or Sélection
TRANSFOURMET	443432	cru	carotte 30 %, navet 12 %, courgette 30 %, céleri branche 5 %, poivron rouge et vert 9 %, pois chiche 14 %	carotte, navet : cube +/- 15 x 22 x 30 mm, courgette : quartier +/- 18 à 20 mm, Ø +/- 30 mm, céleri : tronçon +/- 4 mm, poivron rouge et vert : lanière 6 à 8 mm, pois chiche : entier	céleri	BONDUELLE EUROPE LONG LIFE Bonduelle Food Service

	Référence	Mise en œuvre	Origine matière première	Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	38902	sans décongélation, à l'eau bouillante 10 min, sécher, servir	Belgique, Espagne, poivron : Belgique, Espagne, Turquie	Belgique, Espagne	24 mois	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	FRUVECO OU BEGRO Brake Euro
DAVIGEL	1682077	sans décongélation, à la sauteuse 30 min, ou au four vapeur 15 min en gastronomie perforé	NC	UE	30 mois	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	111004	sans décongélation, à l'autocuiseur 10 à 12 min dès la rotation de la soupape, ou à l'anglaise 20 min dès la reprise de l'ébullition	NC	NC	24 mois	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	BRETAGNE SURGEL NC
KRILL	572240	sans décongélation, préparer comme des légumes frais	carotte : Belgique, Pays-Bas, navet, courgette, céleri : Belgique, poivron : Espagne, Macédoine, Turquie, oignon : Pologne, pois chiche : Canada	Belgique	30 mois	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	26212	avec ou sans décongélation, au four chaleur sèche 200/240 °C en gastronomie perforé avec couvercle	Belgique, Espagne, France, Turquie	Belgique, Espagne	30 mois	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	GROUPE POMONA Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	303312	sans décongélation, à l'autocuiseur 20 min dès la rotation de la soupape, ou à l'anglaise 40 min, ou cuire dans le bouillon de la viande 40 min	UE, Turquie	France	30 mois	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	ARDO S.A Relais d'Or Sélection
TRANSFOURMET	443432	sans décongélation, cuire dans le bouillon de la viande 30 min	Argentine, Australie, Belgique, Canada, Espagne, France, Mexique, Pays-Bas, Portugal	France	24 mois	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	BONDUELLE EUROPE LONG LIFE Bonduelle Food Service

Depuis l'entrée en vigueur du règlement INCO³, la présence d'allergènes introduits de manière volontaire dans une préparation doit être signalée au consommateur. Si l'étiquetage portait en premier lieu sur les produits préemballés, il est également devenu obligatoire pour les repas servis dans le cadre de la restauration collective (cantine, réfectoire...). Ainsi,

la présence du céleri contenu dans nos offres doit être indiquée, celui-ci faisant partie des 14 allergènes à déclaration obligatoire.

³ Règlement n°1169/2011 d'application obligatoire depuis le 13/12/2014 pour les produits préemballés et décret n°2015-447 du 17/04/2015 pour les produits non préemballés.



Poivrons lanières en mélange

Mélange de poivrons, en lanières, surgelé, sachet de 2,5 kg.
 Le poivron est un ingrédient incontournable de la cuisine méditerranéenne.
 Les lanières de poivrons parfumeront avec vigueur aussi bien vos viandes,
 vos poissons que vos céréales.



Si l'ensemble de notre sélection est composée de poivrons verts et de poivrons rouges, on remarque qu'une offre contient aussi des poivrons jaunes. Ces derniers, tout en apportant une touche de couleur supplémentaire au mélange, sont susceptibles d'influer sur la saveur du produit. En effet, alors que les poivrons verts possèdent une légère amertume, les poivrons rouges et jaunes sont quant à eux plutôt sucrés. Le taux de maturité est à l'origine de ces différences. Ainsi, les poivrons verts sont en fait des « légumes-fruits » cueillis avant d'être mûrs ; peu gorgés de sucres, ils sont aussi moins digestes. Au contraire, ceux de couleurs (rouge, jaune, orange...) sont des poivrons verts, de variétés diverses, que l'on a laissé mûrir. À titre d'exemple, le poivron vert cru possède 1,9 g⁴ de sucres, tandis que

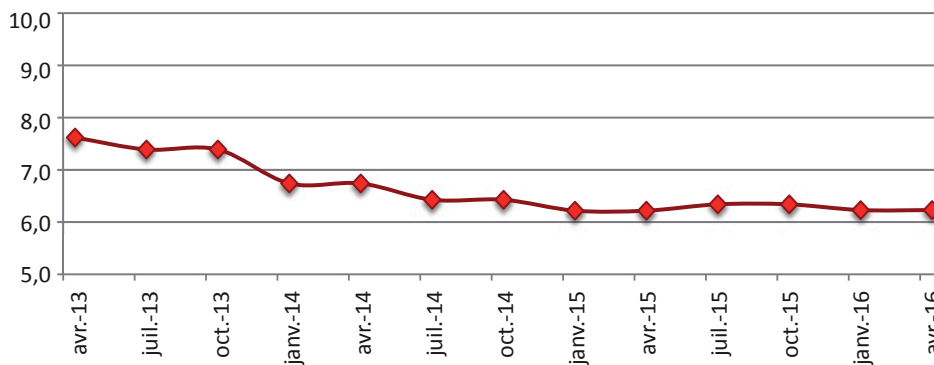
le poivron rouge cru en contient 4,2 g⁴. C'est pourquoi, avec une quantité de 53,4 % de poivrons rouges et jaunes mis en œuvre, contre seulement 26,7 % de poivrons verts, cette offre permettra sans doute de procurer une saveur plus douce à votre préparation par rapport aux offres contenant un minimum de 40 % de poivrons verts. Cette particularité ne veut pas dire que ce produit est de qualité supérieure, mais qu'il peut être mieux adapté à certains types de recette (tian de légumes, pizza...). Côté provenance, les poivrons utilisés pour nos offres sont principalement cultivés en Espagne. Rien de surprenant à cela, puisque ce pays se classe en tête d'une production européenne estimée à 2 297 827 tonnes. La France n'en produit quant à elle que 19 000 tonnes.

⁴ Table de composition nutritionnelle Ciquial 2013.

Le saviez-vous ?

Le poivron fait partie de la famille des piments. Dépourvu de capsaïcine (substance provoquant une sensation de brûlure), il est classé au niveau 0 sur l'échelle de Scoville. Inventée en 1912 par Wilbur Scoville, cette échelle allant de 0 à 10 permet de classer les piments selon leur niveau de puissance (4 pour le piment d'Espelette, 6 pour la sauce rouge tabasco, 8 pour le piment de Cayenne...).

Evolution de l'indice tarifaire 2013-2016



Suggestions du chef

Astuces/Idees

Utilisez les lanières de poivrons pour confectionner une variante, haute en couleur, de la célèbre pissaladière.

Thèmes & Recettes

Le Sud-Ouest : Piperade au jambon de Bayonne

L'Asie : Wok de poulet et crevettes

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	Fibres	Industriels Marque
BRAKE	38899	24 kcal	0,9 %	6,0 %	4,0 %	0,4 %	1,6 g	FRUVESCO Brake Euro
DAVIGEL	1682155	29 kcal	0,9 %	4,7 %	4,2 %	0,4 %	NC	DAVIGEL Terre et Mer
FRANCE FRAIS	110858	22 kcal	1,0 %	4,5 %	3,5 %	traces	NC	WESTFRO NC
KRILL	572204	26 kcal	1,0 %	4,5 %	3,5 %	traces	2 g	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	12986	25 kcal	1,9 %	3,2 %	2,3 %	0,2 %	1,4 g	GROUPE POMONA Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	304212	28 kcal	0,9 %	4,5 %	4,3 %	0,4 %	1,6 g	ARDO S.A Relais d'Or Sélection
TRANSGOURMET	300423	26 kcal	1,0 %	4,5 %	3,5 %	traces	2,0 g	TRANSGOURMET Transgourmet Quality

Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Type de légume et % (* % minimal)	Type de découpe et dimension	Mise en œuvre	Industriels Marque
BRAKE	38899	blanchi	poivron rouge 40 %*, poivron vert 40 %*	lanière, longueur NC, largeur 7 mm, épaisseur NC	à l'eau bouillante 5 min, sécher, servir	FRUVESCO Brake Euro
DAVIGEL	1682155	blanchi	poivron rouge 26,7 %*, poivron vert 26,7 %*, poivron jaune 26,7 %*	lanière, longueur > 20 mm, largeur 5 à 7 mm, épaisseur NC	sans décongélation, en papillote, rissolé ou braisé	DAVIGEL Terre et Mer
FRANCE FRAIS	110858	blanchi	poivron rouge % NC, poivron vert % NC	lanière, longueur 50 mm, largeur 6 mm, épaisseur NC	sans décongélation	WESTFRO NC
KRILL	572204	blanchi	poivron rouge 40 %*, poivron vert 40 %*	lanière, longueur 20 à 50 mm, largeur 6 mm, épaisseur 3 mm	sans décongélation, préparer comme des légumes frais	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	12986	cru avec blanchissement flash	poivron rouge 40 %*, poivron vert 40 %*	lanière, dimension NC	sans décongélation, préparer comme des légumes frais, utilisation à chaud ou à froid	GROUPE POMONA Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	304212	cru	poivron rouge 40 %*, poivron vert 40 %*	lanière, dimension NC	sans décongélation, à la sauteuse avec matière grasse 15 à 20 min, ou à l'anglaise 8 min dès la reprise de l'ébullition	ARDO S.A Relais d'Or Sélection
TRANSFOURMET	300423	blanchi	poivron rouge 40 %*, poivron vert 40 %*	lanière, longueur NC, largeur 6 à 8 mm, épaisseur NC	sans décongélation, à la sauteuse 10 min, ou au micro-ondes 750 W 10 min, ou à l'autocuiseur 2 min dès la rotation de la soupape	TRANSFOURMET Transfourmet Quality

	Référence	Origine matière première	Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	38899	Espagne	Espagne	18 mois	surgelé, IQF, sachet de 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	FRUVESCO Brake Euro
DAVIGEL	1682155	Espagne	Espagne	30 mois	surgelé, IQF, sachet de 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	DAVIGEL Terre et Mer
FRANCE FRAIS	110858	UE	NC	30 mois	surgelé, IQF, sachet de 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	WESTFRO NC
KRILL	572204	Espagne, Macédoine, Turquie	Belgique	30 mois	surgelé, IQF, sachet de 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	12986	Espagne	Espagne	24 mois	surgelé, IQF, sachet de 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	GROUPE POMONA Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	304212	France	France	24 mois	surgelé, IQF, sachet de 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	ARDO S.A Relais d'Or Sélection
TRANSFOURMET	300423	Espagne	Belgique	24 mois	surgelé, IQF, sachet de 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	TRANSFOURMET Transfourmet Quality

Outre le fait qu'il soit peu calorique, le poivron est une excellente source de vitamine C. Utilisés crus, 100 g de poivrons rouges ou verts couvrent les ANC⁵ journaliers de l'ensemble de la population française bien portante en affichant respectivement un taux de 162 mg et de 120 mg (81 mg et 69 mg en cas de cuisson)⁴. Les poivrons sont également riches en bêta-carotène (ou pro vitamine A) reconnu

pour ces propriétés antioxydantes. Il est intéressant de noter qu'à l'inverse de la vitamine C, la cuisson augmente le taux de bêta-carotène : 790 µg/100 g de poivron rouge cru contre 1520 µg/100 g une fois cuit⁴.

⁵ Apports nutritionnels conseillés en vitamine C : 75 mg pour les maternelles, 90 mg pour les élémentaires, 100 à 120 mg pour les catégories d'âges supérieures (hors femme enceinte).



Aubergine grillée marinée

Tranches d'aubergines grillées et marinées dans l'huile, barquette ou seau de 0,95 à 1 kg, les aubergines marinées font partie de l'assortiment traditionnel des antipasti. Elles peuvent également être employées comme garniture de pizza ou de sandwich.



Alors qu'elle occupe le 9^e rang mondial, l'aubergine se classe seulement à la 17^e place des légumes les plus consommés en France. Notre habitude de la cuisiner principalement en ratatouille nous fait parfois oublier qu'elle peut être apprêtée de nombreuses façons, comme c'est le cas des offres de notre comparatif où elles sont proposées grillées et marinées dans l'huile. Présentées avec du pain grillé, elles peuvent constituer une entrée à elles seules. Dans ce cas, il convient de les égoutter. Côté portions, aucune indication précise n'est fournie par le GEMRCN, mais vous pouvez néanmoins vous appuyer sur les valeurs moyennes définies pour les légumes cuits d'entrée à savoir, 50 g pour les maternelles, 70 g pour les élémentaires, les personnes âgées en institution (déjeuner ou dîner) et les repas portés à domicile, 90 à 120 g pour les adolescents et adultes. Si l'on se réfère aux valeurs nutritionnelles qui nous ont été communiquées par

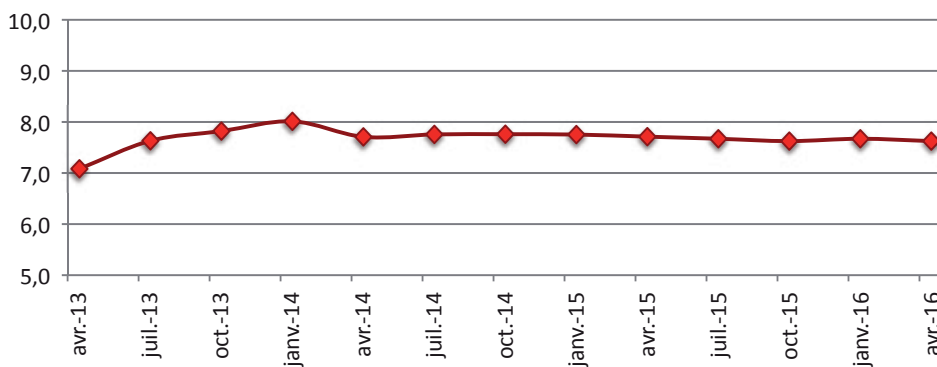
trois distributeurs sur quatre, on constate que la teneur en lipides est inférieure à 15 %. Nos offres se retrouvent donc normalement en fréquence libre. Attention toutefois, car pour deux d'entre elles il est indiqué que ces valeurs sont fournies sur les aubergines égouttées. Avec des teneurs en huile d'environ 30 % dans le produit fini, il faut donc être sûr de réaliser un égouttage assez important pour obtenir une préparation ne dépassant pas 15 % de lipides. Au niveau de la 3^e offre, il semble que les données soient sur le produit fini. Si cela paraît un peu surprenant, l'absence de pourcentages concernant la teneur en huile ne nous permet toutefois pas d'établir un comparatif avec les autres offres. On constate par ailleurs que trois industriels préconisent une conservation du produit avant ouverture en enceinte réfrigérée (0/+ 4 °C), alors que le dernier indique un stockage à température ambiante (température < à 25 °C).

Question d'un acheteur

Les aubergines étant proposées dans l'huile, peut-on les conserver plusieurs jours après ouverture ?

D'après les données fournies par deux industriels, vous pouvez conserver vos aubergines entre deux à sept jours, ce qui est plutôt court. Le mieux étant de les laisser dans leur contenant d'origine (trois offres ayant l'avantage d'avoir un couvercle refermable), bien recouverte de leur huile d'origine, en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

Evolution de l'indice tarifaire 2013-2016



Suggestions du chef

Astuces/Idees

Roulées et garnies d'une farce à base de céréales et de fromages de brebis, vous obtiendrez des mini paupiettes végéta-riennes originales.

Thèmes & Recettes

L'Italie : Bruschetta de la Mama
La Grèce : Papillote de sardines à la crétoise

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	dont AGS	Sel	Fibres	Industriels Marque
BRAKE	49733	102 kcal*	1,3 %*	8,1 %*	3,8 %*	7,0 %*	0,7 %*	0,74 g*	3,7 g*	SPECIALITES DU MONDE Maison des Gourmets
FRANCE FRAIS	551218	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	BELDIVA Beldiva
PRO A PRO	9478	118 kcal	1,1 %	18,3 %	4,2 %	4,3 %	0,4 %	1,49 g	3,4 g	PER INTER Michelangelo
TRANSGOURMET	833630	48 kcal*	1,6 %*	3,6 %*	3,6 %*	3,0 %*	1,0 %*	3,60 g*	1,5 g*	COPAIM Copaim

*Valeurs nutritionnelles sur aubergine égouttée

Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Type de légume et %	Type de matière grasse et %	Autres ingrédients et %	Colorant Additif Agent de texture	Industriels Marque
BRAKE	49733	tranche ovale, épaisseur 1 cm, longueur 20 à 25 cm grillée, marinée dans l'huile	aubergine grillée 68,2 %	huile de tournesol 29,2 %	vinaigre de vin 0,5 %, vinaigre balsamique 0,25 %, persil 0,25 %, ail 0,24 %, piment 0,25 %, romarin 0,25 %, basilic 0,25 %	colorant, antioxygène	SPECIALITES DU MONDE Maison des Gourmets
FRANCE FRAIS	551218	tranche ovale, épaisseur NC, longueur NC, grillée, marinée dans l'huile	aubergine grillée 74,3 %	huile de tournesol ou colza % NC	vinaigre d'alcool % NC, ail % NC, herbes de Provence % NC, poivre % NC	acidifiant	BELDIVA Beldiva
PRO A PRO	9478	tranche ovale, épaisseur NC, longueur NC, grillée, marinée dans l'huile	aubergine grillée 63 %	huile de tournesol % NC	vinaigre de vin % NC, sucre % NC, sirop de glucose-fructose % NC, ail % NC, persil % NC, arôme % NC, arôme naturel de céleri % NC	antioxydant, correcteur d'acidité	PER INTER Michelangela
TRANSFOURMET	833630	tranche ovale, épaisseur 0,5 à 0,7 cm, longueur 6 à 16 cm grillée, marinée dans l'huile	aubergine grillée 63 %	huile de tournesol 30 %	vinaigre de vin (traces), assaisonnement 4,4 % (piment, ail, origan, coriandre)	antioxygène, conservateur, correcteur d'acidité	COPAIM Copaim

	Référence	Origine matière première	Pays de transformation	DLC	Mode de conservation	Durée et mode de conservation après ouverture	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	49733	Italie	Italie	6 mois	enceinte réfrigérée, 0/+ 4 °C	NC, enceinte réfrigérée, 0/+ 4 °C	barquette plastique, pasteurisée, thermoscellée, avec couvercle refermable, poids net 1 kg, poids net égoutté 0,7 kg, 4 x 1 kg	SPECIALITES DU MONDE Maison des Gourmets
FRANCE FRAIS	551218	NC	NC	6 mois	enceinte réfrigérée, 0/+ 4 °C	2 jours, enceinte réfrigérée, 0/+ 4 °C	seau plastique, pasteurisé, avec couvercle refermable, poids net 1 kg, poids net égoutté NC, 4 x 1 kg	BELDIVA Beldiva
PRO A PRO	9478	NC	Italie	2 mois	température ambiante, < 25 °C	NC, enceinte réfrigérée, 0/+ 4 °C	barquette plastique, pasteurisée, sans couvercle refermable, poids net 0,95 kg, poids net égoutté 0,6 kg, 4 x 0,95 kg	PER INTER Michelangela
TRANSFOURMET	833630	Italie	Italie	2 mois	enceinte réfrigérée, 0/+ 4 °C	7 jours, enceinte réfrigérée, 0/+ 4 °C	barquette plastique, pasteurisée, thermoscellée, avec couvercle refermable, poids net 1 kg, poids net égoutté 0,7 kg, 2 x 1 kg	COPAIM Copaim

Références

- **Achats de fruits et légumes frais par les ménages français** : Édition mars 2015, données 2014, FranceAgrimer.
<http://www.franceagrimer.fr/content/download/37755/347083/file/2014-bilan%20achats%20de%20fruits%20et%20%20C3%A9gumes.pdf>
- **Consommation de légumes en France** : Les chiffres clés.
<http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/filiere-et-metiers/les-chiffres-cles/les-produits-les-plus-consommes>
- **L'allergie et l'intolérance alimentaire** : EUFIC (European Food Information Council).
<http://www.eufic.org/article/fr/expid/basics-allergie-intolerance-alimentaire/>
- **Allergènes alimentaires** : L'étiquetage des ingrédients allergènes.
<http://www.economie.gouv.fr/dgcrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Allergene-alimentaire>
- Valeurs nutritionnelles des poivrons
<https://pro.anses.fr/TableCIQUAL/>
- Échelle de Scoville
<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>
- La consommation d'aubergine
<http://www.fondation-louisbonduelle.org/france/fr/connaitre-les-legumes/atouts-nutritionnels-des-legumes/aubergine-3.html#axzz43YI6gfpq>

GEMRCN (Groupe d'Étude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition), Recommandation relative à la nutrition, Juillet 2015.

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