

Légumes pour potage

*Mélange de légumes surgelés, sachet de 2,5 kg.
Les légumes pour potage permettent la réalisation de diverses soupes et veloutés selon s'ils sont mixés ou non. Ils peuvent être additionnés de bouillon de viande ou simplement crémés en fin de cuisson.*

On ne dénombre pas moins de onze légumes différents au travers de nos offres, voire douze si l'on tient compte dans l'une d'elle de la présence de pomme de terre, qui rappelons-le est considérée comme un féculent et non comme un légume. Toutefois, parmi ces onze légumes, seuls trois sont présents dans l'ensemble de notre sélection. La carotte, qui reste majoritaire avec des taux allant de 22 à 30 %, le poireau et le chou-fleur, dont les quantités mises en œuvre sont quant à elles beaucoup plus variables, avec respectivement 8 à 26 % et 8 à 28 %. Le céleri est également utilisé dans toutes nos offres, mais si l'on retrouve un mélange de céleri rave et de céleri branche dans trois d'entre elles, pour les autres c'est soit l'un, soit l'autre. Le navet, qui est tout de même représentatif des légumes d'hiver, n'est par contre présent que dans deux offres. Ensuite, on constate que les légumes restants (petit-pois, haricots verts ou mange-tout et courgettes) appartiennent plus aux périodes "printanière" ou "estivale". Ainsi, d'un point de vue gustatif, les potages réalisés avec ces différents mélanges risquent fort de ne pas posséder les mêmes saveurs, mais finalement, cela peut amener de la diversité, surtout pour les personnes âgées qui consomment ce plat quotidiennement.



Le saviez-vous

Si l'on tient compte des critères retenus par les représentants du GEMRCN, le potage de légumes destiné aux personnes âgées devra être composé au minimum de 40 % de légumes. Cela représente donc 100 g de légumes (hors pommes de terre) pour 250 ml d'eau. Notons également, qu'au niveau des repères de consommation établis par le PNNS (Plan National Nutrition Santé), le potage compte pour une portion de légumes et ce, quel que soit le nombre de légumes utilisés pour sa réalisation.

Suggestions du chef

Astuces/Idées

Vous pouvez vous servir des légumes pour potage afin d'agrémenter votre hachis de viande et obtenir ainsi un Parmentier moelleux et parfumé.

Thèmes & Recettes

L'Automne : Soupe aux châtaignes.

Le terroir : Garbure au canard confit.

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	Fibres	Sel	Industriels Marque
BRAKE	38900	27 kcal	1,8 %	3,9 %	2,0 %	0,1 %	1,8 g	0,01 g	BRAKE Brake Euro
DAVIGEL	1682144	29 kcal	1,3 %	4,2 %	3,5 %	0,1 %	2,8 g	0,08 g	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	110880	25 kcal	1,8 %	4,5 %	2,7 %	0,1 %	NC	0,09 g	WESTFRO Westfro
KRILL	572360	28 kcal	1,3 %	4,1 %	2,7 %	0,5 %	2,8 g	0,09 g	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	26210	27 kcal	1,4 %	3,6 %	2,7 %	0,1 %	3,1 g	0,09 g	PASSION FROID Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	442912	35 kcal	1,5 %	5,2 %	2,9 %	0,4 %	2,4 g	0,07 g	RELAIS D'OR MIKO Relais d'Or Sélection
TRANSGOURMET	300414	29 kcal	1,6 %	5,7 %	4,2 %	/	3,4 g	0,06 g	TRANSGOURMET Transgourmet Economy

Comparaison des offres

	Référence	Carotte et %	Poireau et %	Choux fleur et %	Type de céleri et %	autres légumes et %	Label de qualité	Industriels Marque
BRAKE	38900	28 %, découpe en cube, 10 x 10 mm	16 %, en tronçon, 15 à 25 mm, % de blanc NC, % de vert NC	16 %, Ø < 20 mm	céleri branche 4 %, 10 à 15 mm, céleri rave 3 %, en cube, 10 x 10 mm	haricot vert 4 %, 25 mm, petit pois 3 %, Ø 9 mm	/	BRAKE Brake Euro
DAVIGEL	1682144	28 %, découpe en cube, dimensions NC	8 %, découpe NC, dimensions NC % de blanc NC, % de vert NC	28 %, brisure	céleri branche 8 %, dimensions NC	courgette 8 %, en cube, dimensions NC	légumes issus d'une filière certifiée Agriculture Responsable	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	110880	20 %, découpe en cube, 10 x 10 mm	24 %, en tronçon, +/- 20 mm, 50 % de blanc, 50 % de vert	12 %, 8 à 15 mm	céleri rave 16 %, en cube, 10 x 10 mm	petit pois 8 %, Ø < 10,2 mm	/	WESTFRO Westfro
KRILL	572360	22 %, découpe en cube, 10 x 10 mm	26 %, en tronçon, 20 mm, 50 % de blanc, 50 % de vert	14 %, fleurette, 8 à 15 mm	céleri rave 18 %, en cube, 10 x 10 mm	/	/	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	26210	28 %, découpe en cube, 10 x 10 mm	15 %, en tronçon, 10 à 20 mm, 50 % de blanc, 50 % de vert	16 %, fleurette, 2 à 20 mm	céleri branche et rave 7 %, céleri branche, 10 à 26 mm, céleri rave, en cube 10 x 10 mm	navet 7 %, en cube, 10 x 10 mm, haricot vert 4 %, 15 à 40 mm, petit pois 3 %, Ø < 9,3 mm	/	PASSION FROID Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	442912	30 %, découpe en cube, dimensions NC	9 %, en tronçon, dimensions NC, % de blanc NC, % de vert NC	8 %, calibre NC	céleri rave 8 %, en cube, dimensions NC	pomme de terre 8 %, en cube haricot mange tout 7 %, navet 5 %, en cube, petit pois 5 %, dimensions NC	/	RELAIS D'OR MIKO Relais d'Or Sélection
TRANSGOURMET	300414	20 %, découpe en rondelle, 5 à 15 mm	20 %, en tronçon, 12 mm, 50 % de blanc, 50 % de vert	chou fleur 10 %, fleurette, 5 à 15 mm	céleri branche 10 %, 10 à 15 mm	haricot vert 10 %, 20 à 30 mm, navet 10 %, en cube, 10 x 10 mm, oignon 10 %, en cube 10 x 10 mm, petit pois 10 %, Ø < 7,5 mm	/	TRANSGOURMET Transgourmet Economy

	Référence	Allergène majeur	Mise en œuvre	DDM/DLC	Origine matière première	Pays de transformation	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	38900	Céleri	mouiller les légumes dans un litre d'eau par kg, assaisonner, cuire à couvert 30 min	24 mois	NC	UE	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	BRAKE Brake Euro
DAVIGEL	1682144	Céleri	cuire à l'eau bouillante 20 à 30 min	30 mois	Belgique	Belgique	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	DAVIGEL Davigel Surgelé
FRANCE FRAIS	110880	céleri	sans décongélation, préparer comme des légumes frais, mais réduire le temps de cuisson	30 mois	NC	UE	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	WESTFRO Westfro
KRILL	572360	Céleri	préparer comme des légumes frais	30 mois	NC	NC	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	ACHILLE BERTRAND Krill Essentiel
PASSION FROID	26210	céleri	avec ou sans décongélation, directement dans la suite culinaire	24 mois	Belgique, France, Espagne, Pays-Bas, Pologne	Belgique	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	PASSION FROID Passion Froid
RELAIS D'OR MIKO	442912	Céleri	sans décongélation, à l'eau bouillante salée 15 min, ou à l'autocuiseur 10 min à la rotation de la soupape, ou, au micro-ondes 16 min pour 500 g de légumes + 500 g d'eau	24 mois	UE	UE	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	RELAIS D'OR MIKO Relais d'Or Sélection
TRANSGOURMET	300414	Céleri	sans décongélation, à l'eau bouillante salée 20 min, ou, à l'autocuiseur 10 à la rotation de la soupape	NC	Belgique	NC	surgelé, IQF, sachet 2,5 kg, 4 x 2,5 kg	TRANSGOURMET Transgourmet Economy

Références

• **Les fruits et légumes frais**, interfel.

<http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/legumes-feuilles/poireau/carte-identite>
<http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/salades/endive/carte-identite#content>
<http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/legumes-racines-tubercules-et-tiges/navet/carte-identite>
<http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/choux/chou-fleur/les-varietes#content>

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