

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-

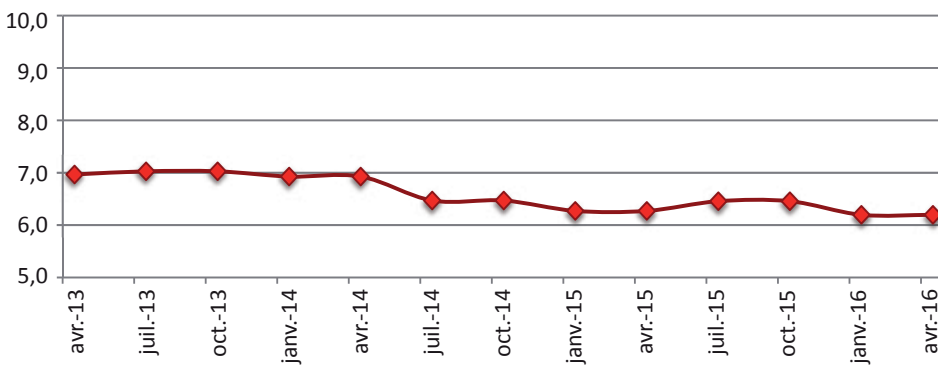
tants de ces poêlées. La quantité d'aubergine ne dépasse pas quant à elle 20 % et contient des lipides. En effet, quelle que soit l'offre, on constate que ce légume a été pré-frit dans de l'huile de tournesol. Rassurez-vous toutefois, l'apport en lipides reste minime. Des haricots beurre (10 à 24 %), 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

Astuces/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.

