

Transgourmet est le fournisseur alimentaire qui travaille avec votre restaurant.

Afin de satisfaire au mieux ses clients, Transgourmet a mis au point un service de gestion et d'aide à la conception des menus : **e-Quilibre**.

En collaboration avec nos **diététiciennes**, notre équipe intègre vos menus ou les élabore en respectant **vos besoins** ainsi que les **normes nutritionnelles** en vigueur (GEMRCN* : grammages, fréquences...). L'outil e-Quilibre gère ensuite les commandes de denrées alimentaires associées à ces menus et Transgourmet assure leur livraison.

*Groupe d'Étude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition



La carotte

- ♦ **Saisonnalité** : toute l'année
- ♦ **Conservation** : jusqu'à 8 jours au réfrigérateur
- ♦ **Mise en œuvre** : elle se consomme crue (râpée, taillée en bâtonnet...) et cuite (en potage, en purée, braisée, dans une tarte...). Elle peut être mise en œuvre aussi bien dans des plats salés que sucrés (elle se marie notamment très bien avec l'orange, la poudre d'amande, la cannelle...).



Comme tous les légumes, la carotte est riche en eau et en fibres. Elle est particulièrement riche en bêta-carotène. Ce pigment, contenu dans les légumes colorés, est transformé en vitamine A par l'organisme humain. Cette vitamine joue ensuite un rôle primordial dans les mécanismes de la vision, de la croissance cellulaire et du renouvellement tissulaire.



Le régime sans gluten

- Le **gluten** est un ensemble de protéines contenues dans le **blé, le seigle et l'orge**. Il est donc présent dans tous les aliments préparés avec ces céréales : pains, farines, pâtes, semoules, biscuits, chapelures,... Mais on le trouve aussi dans certaines épices, levures chimiques, plats cuisinés...

- D'après l'AFDIAG*, 1% de la population française serait **intolérante au gluten**. Les personnes touchées par cette pathologie (appelée maladie cœliaque) développent des troubles digestifs au contact de la molécule. En effet, la consommation de gluten entraîne une destruction de leur paroi intestinale, induisant des malabsorptions nutritionnelles ainsi que d'importantes carences. Cela peut ensuite donner naissance à des diarrhées, une perte de poids importante, une fatigue persistante, un retard de croissance...

- Le seul traitement existant pour cette pathologie est la mise en place d'un **régime sans gluten strict et à vie**. Ce traitement, très contraignant, nécessite de supprimer de l'alimentation tous les aliments contenant du gluten ou ayant été contaminés par du gluten. Il est indispensable pour tout intolérant de vérifier la composition des aliments qu'il consomme en lisant les étiquettes.

- Certains aliments sont **naturellement exempts de gluten** : la pomme de terre, le riz, les légumes secs, le quinoa, le maïs...

Mais il existe aussi des **produits diététiques de substitutions** comme le pain sans gluten, les pâtes sans gluten, les biscuits sans gluten...

Pour plus d'information : <http://www.afdiag.fr>

*Association Française Des Intolérants Au Gluten



Gâteau à la carotte

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 125 g de carottes
- 10 ml de jus d'orange
- 1 œuf
- 30 g de sucre en poudre
- 25 g de farine
- 50 g de poudre d'amande
- ½ sachet de levure chimique
- 5 g d'huile
- 10 g de miel
- 1 pincée de sel
- Cannelle



Recette :

- ✓ Lavez, pelez puis râpez les carottes
- ✓ Mélangez-les avec le jus d'orange
- ✓ Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre
- ✓ Ajoutez-y la farine, la poudre d'amande et la levure puis mélangez
- ✓ Ajoutez l'huile, le miel, la pincée de sel et la cannelle
- ✓ Pour finir, ajoutez les carottes râpées et mélangez
- ✓ Verser le tout dans un moule et placez-le au four 30 à 40 minutes à 180°C.

Bon appétit !