

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 (grammages GEMRCN*, fréquences GEMRCN...). 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



Le radis rouge

- ♦ **Saisonnalité** : la pleine saison du radis rouge se situe de mars à juin. Contrairement au radis noir qui est plutôt un légume d'hiver, disponible de septembre à mars.
- ♦ **Conservation** : pour qu'il reste ferme et croquant, il est conseillé de consommer le radis rapidement après son achat (1 à 2 jours).

Présents sur les étals sous différentes formes et couleurs, les radis sont généralement consommés crus avec un peu de sel. Il représente ainsi une source intéressante de vitamines B et C.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Ce sont les racines du radis qui sont le plus souvent consommées. Mais ses fanes peuvent aussi être utilisées, notamment mixées dans des soupes.



Les produits lyophilisés et ionisés

Découvrons maintenant la 6^{ème} gamme de produits alimentaires. Elle regroupe les produits lyophilisés et les produits ionisés.

La lyophilisation consiste à retirer la quasi-totalité de l'eau contenue dans les aliments :

- ▶ L'aliment est d'abord surgelé, afin que l'eau qu'il contient se transforme en glace.
- ▶ L'aliment est ensuite placé dans des conditions de température et de pression particulières (température haute et pression basse) qui permettent la sublimation de l'eau. C'est-à-dire que la glace contenue dans l'aliment passe directement de l'état solide à l'état gazeux. La vapeur d'eau ainsi formée quitte l'aliment et est capturée par congélation.

A la fin du traitement, l'aliment ne contient plus que 1% à 5% d'eau. Il peut alors être conservé à température ambiante pendant plusieurs mois.

Exemples d'aliments lyophilisés :

Café soluble, thé, herbes aromatiques, certains plats préparés...



L'ionisation consiste à exposer l'aliment à des rayons gamma afin de réduire la quantité de micro-organismes qu'il contient. Pour les fruits et légumes, cela permet aussi de retarder leur maturation, d'éviter la germination, de détruire les insectes, de prévenir le développement de maladies... L'ionisation est un procédé de transformation fortement réglementé.

Exemples d'aliments pouvant être ionisés : épices, herbes aromatiques, condiments, volailles, légumes...



Sauces d'assaisonnement pour crudités



Sauce à la ciboulette :

(pour 4 personnes) :

- 120g de fromage blanc
- 10g de moutarde
- 10g d'échalote hachée
- Ciboulette hachée
- Jus de citron
- Sel, poivre

Sauce au curry

(pour 4 personnes) :

- 1 yaourt
- 10g de moutarde
- 10g d'échalote hachée
- Curry, sel

Sauce au roquefort :

(pour 4 personnes) :

- 100g de fromage blanc
- 50g de roquefort écrasé à la fourchette
- Thym
- Sel et poivre

Voici quelques idées de sauces idéales pour accompagner vos crudités. Selon les envies, vous pourrez les intégrer dans des salades ou bien les utiliser pour accompagner vos légumes taillés en bâtonnets.

Bon appétit !