

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



Les poissons ont eux aussi leurs saisons

La **semaine européenne du développement durable** est organisée chaque année pour sensibiliser les populations aux enjeux du développement durable et encourager la mobilisation de chacun.

Comme nous l'avons vu avec les fruits et légumes le mois dernier, **consommer des produits de saison** s'intègre dans une démarche de **développement durable** puisque cela présente des avantages à la fois écologiques, sociaux et économiques.

Mais les fruits et légumes ne sont pas les seuls aliments à suivre une saisonnalité. Les poissons, coquillages et crustacés ont eux aussi leur saison. En effet, même si nous sommes habitués à trouver la quasi-totalité des **produits de la mer** toute l'année, ils ne devraient normalement **pas être disponibles tout le temps**.

Respecter la saisonnalité des poissons consiste à respecter leurs périodes de reproduction. L'objectif est de les consommer uniquement **en dehors de leurs périodes de reproduction**. Ainsi, on leur permet de se reproduire chaque année et on **préserve les ressources maritimes**. Cela est important car beaucoup d'espèces sont surexploitées alors que les ressources ne sont pas illimitées. Pour permettre aux espèces de se reproduire, il existe aussi des **taillies minimales** en dessous desquelles les poissons ne doivent pas être pêchés.

► Retrouvez le **calendrier de saison des produits de la mer** sur le **tableau de bord e-Quilibre**.



L'abricot

- ♦ **Saisonnalité** : de juin à août
- ♦ **Conservation** : l'abricot se conserve à température ambiante. Il est conseillé de le consommer rapidement après achat afin d'éviter qu'il perde sa fermeté et sa saveur.
- ♦ **Mise en œuvre** : Il se consomme sous forme sucrée ou salée et se marie très bien avec : les salades vertes, les viandes et poissons fumés, les amandes, le pain d'épice, le basilic, le romarin...

L'abricot est l'un des fruits le plus riche en **béta-carotène**. Cette vitamine, présente dans les fruits et légumes, est transformée en **vitamine A** par le foie. Elle joue un rôle important dans la **vision**, dans le **renouvellement des cellules** et est aussi un bon **antioxydant**.



BON A SAVOIR : L'abricot devient orangé avant de murir complètement : sa couleur n'est donc pas un indicateur de maturité. Mieux vaut se fier à sa fermeté et à son odeur.



Poêlée d'abricots au pain d'épice

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 abricots
- 4 tranches de pain d'épice
- 15 g de beurre



Recette :

- ✓ Taillez les tranches de pain d'épice en petits dés.
- ✓ Lavez les abricots.
- ✓ Ouvrez-les en deux et retirez leur noyau.
- ✓ Taillez les abricots en lamelles.
- ✓ Faites fondre le beurre dans une poêle.
- ✓ Faites revenir les lamelles d'abricots en remuant jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- ✓ En fin de cuisson, ajoutez les morceaux de pain d'épice.
- ✓ Selon les goûts, servez ce dessert chaud ou froid.

Le petit plus : vous pouvez agrémenter votre plat avec des graines d'anis vert, quelques feuilles de menthe ou quelques brins de romarin. **Bon appétit !**