

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 raisin

- **Saisonnalité** : de juillet à novembre selon les variétés
- **Conservation** : le raisin se conserve 24 à 48h à température ambiante. A 5°C, sa durée de vie peut atteindre 3 jours
- **Mise en œuvre** : il se consomme cru en dessert (salades de fruits, brochettes...) mais il peut aussi agrémenter des salades salées (il se marie bien avec le jambon cru, les noix, les fruits secs...). Il se consomme également cuit dans des tartes, clafoutis, crumble, ou en accompagnement de viande blanche.

Il ne faut pas confondre le raisin destiné à l'élaboration du **vin** et le **raisin de table**, consommé frais ou sec. Les deux sont issus de la vigne, mais proviennent de **variétés différentes**.



Le raisin fait partie des fruits les plus **sucrés**, mais ce n'est pas pour autant qu'il faut s'en priver. Riche en **fibres** et **minéraux** (potassium, sélénium et cuivre principalement) il reste un fruit de saison savoureux et nutritionnellement intéressant.



Fruits frais ou jus de fruits ?

Les fruits frais apportent divers nutriments intéressants pour notre organisme : eau, fibres, glucides, vitamines et minéraux. Lors de la transformation du fruit en jus, certains de ces nutriments sont conservés, mais d'autres sont dégradés.

- ▶ **L'eau**, composant majoritaire du fruit, est toujours présente dans le jus et participe à l'hydratation de l'organisme. Cependant attention, le jus de fruits est source d'énergie, alors n'oubliez pas que la meilleure boisson pour s'hydrater reste l'eau.
- ▶ Le jus de fruits apporte **autant, voire plus de glucides** qu'un fruit frais. En effet, on y retrouve le fructose du fruit mais aussi le sucre qui peut être ajouté par les industriels (dans les jus de fruits à base de concentré ou les nectars).
- ▶ Contrairement au fruit, le jus ne contient **pas de fibres**. Or les fibres sont essentielles car elles sont à l'origine de la sensation de satiété, régulent le transit intestinal, participent à la protection contre les maladies cardio-vasculaires...
- ▶ Les **vitamines et minéraux** contenus dans le fruit sont en partie perdus lors de la fabrication du jus.

Sur le plan nutritionnel, **les fruits frais sont donc plus intéressants que les jus de fruits**. Les jus restent malgré tout un moyen de varier l'alimentation et sont source d'eau, de vitamines et de minéraux. Alors inutile de les bannir, mais limitez-les et privilégiez les **jus de fruits ultra frais, pressés au dernier moment** pour faire le plein de vitamine C.

De très gros **progrès** ont toutefois été réalisés ces dernières années pour proposer des jus hautement qualitatifs : **pressés dès réception** pour garantir goût et fraîcheur. On voit d'ailleurs de plus en plus de machines à presser les oranges envahir nos grandes surfaces.



Salade d'automne aux pommes, raisins, figues, noix et roquefort

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 120 g de salade verte
- 160 g de pomme
- 80 g de raisin
- 80 g de roquefort
- 40 g de cerneaux de noix
- 40 g de figues séchées
- 30 ml d'huile d'olive
- 10 ml de vinaigre
- Sel et poivre
- Jus de citron



Recette :

- ✓ Coupez les pommes en fines lamelles et citronnez-les pour éviter qu'elles ne noircissent
- ✓ Coupez le fromage en dés
- ✓ Égrenez le raisin
- ✓ Mélangez la salade, les pommes, le raisin, les noix, le roquefort et les figues
- ✓ Assaisonnez avec la vinaigrette

Bon appétit !