

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 chou-fleur blanc

- **Saisonnalité** : le chou-fleur blanc est disponible toute l'année, mais sa pleine saison se trouve entre l'automne et l'hiver.
- **Conservation** : 2 ou 3 jours dans le bac à légume du réfrigérateur.
- **Mise en œuvre** : s'il est souvent consommé cuit (braisé, en potage, en gratin, en salade, en flan, en beignet...), le chou-fleur se consomme aussi cru (en salade, avec une sauce au yaourt par exemple).

Le chou-fleur blanc est le plus commun, mais il existe aussi des variétés vertes, violettes ou orangées.

Le chou-fleur représente une source intéressante de **vitamine B9** qui participe notamment à la production de l'ADN, à la croissance cellulaire, à la formation des globules rouges... Il apporte aussi de la vitamine C, à condition qu'il soit consommé cru.



Semaine du goût 2018

La semaine du goût 2018 a lieu du **8 au 14 octobre**.



Depuis 29 ans, cet événement représente l'occasion de transmettre aux petits et aux grands l'**importance du goût**. Ainsi, les professionnels de l'alimentation et de la santé proposent diverses **animations autour de l'alimentation**.



Pour cette occasion, e-Quilibre vous propose **5 menus** sur le **thème des 5 sens** :

- La vue
- Le toucher
- L'odorat
- L'ouïe
- Le goût



► Retrouvez le détail de ces menus ainsi que leurs affichettes dans la **partie « Actualité » d'e-Quilibre**.



e-Quilibre met aussi à votre disposition **5 fiches animation** en lien avec les thèmes proposés. Ces fiches, destinées à vos convives, leur proposent de découvrir diverses informations sur les aliments à travers des jeux (mots croisés, jeux à relier...).

► Ces fiches sont disponibles dans la **partie « Actualité » d'e-Quilibre**.



Curry de chou-fleur

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 800 g de chou-fleur
- 200 ml de lait de coco
- 80 g d'échalotes
- 15 ml d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de curry
- Sel, poivre
- Ciboulette



Recette :

- ✓ Détaillez le chou-fleur en bouquets.
- ✓ Hachez finement l'échalote.
- ✓ Faites revenir l'échalote et le chou-fleur dans l'huile d'olive.
- ✓ Saupoudrez de curry et faites revenir quelques instants.
- ✓ Salez et poivrez.
- ✓ Ajoutez le lait de coco puis laissez mijoter 15 minutes.
- ✓ Hachez la ciboulette et saupoudrez-la sur le chou-fleur.

Bon appétit !