

**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



## L'Union Européenne récompense la distribution de fruits, légumes et produits laitiers labélisés dans les écoles

L'union européenne propose une **subvention aux établissements scolaires** qui remplissent les conditions suivantes :

1

Distribuer des fruits, légumes et produits laitiers porteurs de labels (Bio, AOP, AOC, STG, IGP, Label Rouge)

2

Organiser une action pédagogique en lien avec le thème choisi (fruits et légumes ou produits laitiers)

► Le montant de la subvention accordée varie selon la taille de l'établissement et selon la nature des produits distribués.

► Afin d'**accompagner les clients** intéressés par ce dispositif, Transgourmet a travaillé sur différents outils :

- Un **flyer** détaillant le dispositif
- Un outil **de calcul pour estimer le montant** de la subvention pouvant être obtenue
- Des **supports de communication** (affiches sur l'équilibre alimentaire, sur les produits laitiers, sur les fruits et légumes...)

Pour plus d'informations et avoir accès à ces outils, rapprochez-vous de votre responsable commercial.



## Le citron jaune

• Riche en **vitamine C**, le citron est un bon **anti-oxydant**. Cependant, une fois qu'il est coupé et au contact de l'air il perd progressivement ses vitamines. Il faut donc le consommer assez rapidement pour bénéficier de tous ses bienfaits.

• Le citron apporte fraîcheur et exotisme à vos plats et boissons. Une fois pelé et taillé en quartiers il s'intègre parfaitement dans **vos salades**. Ses zestes peuvent s'utiliser en **pâtisserie**. Et son jus vous permet d'élaborer des vinaigrettes, marinades et autres sauces pour accompagner poissons, volailles ou légumes.



• **Saisonnalité** : le citron est disponible tout au long de l'année.

• **Conservation** : jusqu'à une semaine à l'air libre et plus longtemps s'il est conservé au réfrigérateur rapidement.

• **L'astuce cuisine** : Placez le citron sous la paume de votre main et faites-le rouler sur une table en appuyant dessus. Ainsi, il libérera beaucoup plus de jus lorsque vous le presserez.



## Filet de poulet mariné au citron

**Ingrédients** (pour 4 personnes) :

- 4 filets de poulet
- 40 ml d'huile d'olive
- 1 citron
- Sel, poivre, thym



**Recette** :

- ✓ Prélevez les zestes et le jus du citron
- ✓ Dans un saladier, placez les zestes et le jus de citron, l'huile, le thym, du sel et du poivre
- ✓ Réalisez quelques entailles dans les filets de poulet puis déposez-les dans la marinade
- ✓ Recouvrez de film alimentaire et laissez mariner 1h au réfrigérateur
- ✓ Faites cuire les filets de poulet à la poêle puis arrosez-les avec le reste de la marinade

Bon appétit !