

**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 différents jus de fruits

Dans les rayons des supermarchés, on trouve différentes sortes de jus de fruits : découvrons ensemble les caractéristiques de chacun.



- **Le jus de fruits 100% pur jus** : obtenu par simple pression des fruits, sans aucune adjonction (ni sucre, ni additifs). C'est le jus de fruits le plus intéressant sur le plan nutritionnel.
- **Le jus à base de concentré (ABC)** : élaboré à partir de jus de fruits concentré par évaporation (pour faciliter le stockage et le transport) auquel est ajouté la même quantité d'eau que celle qui avait été extraite au cours de la concentration.
- **Le nectar de fruits** : composés d'un mélange de 25 à 50% de jus ou purées de fruits, d'eau et surtout de sucre. Cela concerne principalement les fruits trop acides (fruits rouges) et ceux qui ne contiennent pas suffisamment d'eau pour être consommés sous forme de jus (bananes, abricots...).

**Pourquoi certains jus sont conservés au frais et d'autres à température ambiante ?** La différence vient des traitements thermiques qu'ils ont subis :

- **Les jus réfrigérés** ont subi une **flash pasteurisation**, c'est-à-dire qu'ils sont chauffés (à une température inférieure à 100°C) pendant une quinzaine de secondes avant d'être refroidis en quelques secondes. Ce procédé détruit les micro-organismes tout en **limitant les pertes en vitamines**.
- **Les jus de fruits vendus au rayon épicerie** ont subi une **pasteurisation**. Ce procédé consiste à chauffer le produit plus longtemps que pour une flash pasteurisation, ce qui permet de conserver le produit plus longtemps et à température ambiante, mais cela altère davantage la teneur en vitamines.



## La pomme



La pomme se déguste **cru** (entière, taillée en dés, râpée...) ou **cuite** (à la poêle, à la casserole, au four) et s'associe très bien avec les noix, amandes, pignons de pins, mais aussi avec les charcuteries, volailles, poissons, salades de crudités...

Il existe des **centaines de variétés** de pommes. Plus de 30 d'entre elles sont produites en France et possèdent des caractéristiques différentes :

- **Idéales pour être croquées crues** : Gala, Granny Smith, Golden, Pink Lady...
- **Idéales pour compotes et tartes tatin** (fondantes après cuisson) : Chanteclerc, Reinette grise du Canada...
- **Idéales pour tartes, pommes au four ou poêlées** (fermes après cuisson) : Elstar, Golden, Braeburn...

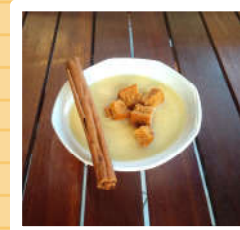
- **Saisonnalité** : les pommes sont disponibles toute l'année.
- **Conservation** : elles se conservent jusqu'à une semaine à l'air libre, et jusqu'à plusieurs semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur.



## Soupe de pommes au pain d'épice

**Ingrédients** (pour 4 personnes) :

- 4 pommes
- 1 citron
- 25 g de beurre
- 10 g de sucre en poudre
- 10 cl de crème
- 2 tranches de pain d'épice



**Recette** :

- ✓ Lavez, épluchez, taillez en quartiers puis citronnez-les pommes.
- ✓ Dans une casserole faites fondre le beurre, ajoutez le sucre et laissez caraméliser.
- ✓ Ajoutez les pommes et de l'eau à hauteur des fruits.
- ✓ Laissez cuire 10 minutes.
- ✓ Ajoutez la crème puis mixez le tout.
- ✓ Disposez quelques dés de pain d'épice sur le mélange et servir tiède.

**Bon appétit !**