



Toute l'équipe e-Quilibre vous souhaite de belles fêtes de fin d'année !



Les labels relatifs à l'origine

En France et en Europe, différents labels officiels donnent des indications sur la qualité et l'origine des produits (SIQO).

Commençons par découvrir les labels relatifs à l'**origine des produits** :

► **L'Appellation d'Origine Protégée (AOP)** : s'applique à des produits **entièrement élaborés** selon un **savoir-faire** reconnu et dans une **zone géographique déterminée**.



L'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) désigne des produits répondant aux critères de l'AOP sur le territoire français.

Plusieurs types d'aliments sont porteurs du label AOP : des produits laitiers, des fruits, des légumineuses, des produits viticoles, des volailles...

Exemples : *St Nectaire, lentilles du Puy, poulet de Bresse, piment d'Espelette...*

► **L'Indication Géographique Protégée (IGP)** : correspond à des produits dont **au moins une étape de production** est réalisée dans une zone géographique déterminée.

Exemples : *Jambon de Bayonne (salaison réalisée dans le bassin de l'Adour), aiguillette de canard du Sud-Ouest, riz de Camargue...*



Le céleri-rave

Consommé cru, le céleri est apprécié pour sa texture croquante.

Mais il peut aussi se cuire (au four, à la poêle, à la vapeur...) et devient ainsi fondant. Il peut se consommer poêlé, ou bien sous forme de purée, de soupe, de gratin...

- **Saisonnalité** : d'octobre à mars
- **Conservation** : dans le bac à légumes du réfrigérateur il peut se conserver une semaine.

Le céleri-rave est souvent considéré comme un légume racine, mais il correspond en réalité à la base de la tige de la plante qui aurait gonflé.



C'est un légume riche en fibres et en potassium. Lorsqu'il est consommé (cru et à une date proche de la cueillette), il représente aussi une source intéressante de vitamine C.



Céleri rémoulade aux pommes et aux noisettes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400 g de céleri
- 2 pommes
- 20 g de noisettes concassées
- 10 g de mayonnaise
- 10 g de fromage blanc
- Moutarde, sel, poivre
- Filet de jus de citron



Recette :

- ✓ Préparez la sauce en mélangeant la mayonnaise, le fromage blanc et la moutarde, puis assaisonnez.
- ✓ Pelez, râpez et citronnez le céleri et les pommes.
- ✓ Mélangez les pommes et le céleri râpé avec les noix et la sauce.
- ✓ Servez cette salade bien fraîche.

Bon appétit !



e-Quilibre, a obtenu la labellisation du **Programme National pour l'Alimentation (PNA)** car notre outil s'intègre dans la politique gouvernementale d'amélioration de la **qualité alimentaire**, de la valorisation du patrimoine alimentaire et de la lutte contre le gaspillage.



TRANS GOURMET