

**Toute l'équipe e-Quilibre  
vous souhaite une excellente  
année 2019 !**



## Les labels de qualité

En France et en Europe, différents labels officiels donnent des indications sur la qualité et l'origine des produits (SIQO). Après avoir découvert les labels relatifs à **l'origine des produits**, découvrons ceux relatifs à leur qualité :



### La Spécialité Traditionnelle Garantie

s'applique aux produits fabriqués selon une **recette considérée comme traditionnelle** (à la fois en terme de composition et de méthode de fabrication).

Ce label européen n'impose pas que le produit soit élaboré dans la région d'origine de la recette.

**Exemples de STG** : moules de bouchot, mozzarella, jambon Serrano...

**Le label Rouge** : désigne des produits fabriqués dans des conditions particulières qui leur confèrent un **niveau de qualité supérieur** à celui des autres produits similaires.



Ce label concerne de nombreux produits comme : des viandes, des volailles, des produits laitiers, des fruits et légumes, du miel... Mais il s'applique aussi sur quelques produits non alimentaires (géranium, sapins...)



### Le label agriculture biologique :

assure que le produit a été élaboré dans le **respect de l'environnement**.

Notamment en excluant l'usage d'OGM et de produits chimiques et en privilégiant les ressources naturelles et en préservant les savoir-faire locaux.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter : [www.inao.gouv.fr](http://www.inao.gouv.fr)



## L'orange

L'orange est le **troisième fruit le plus consommé** par les français après les pommes et les bananes. Elle se marie très bien avec divers aliments comme : la volaille, le poisson, l'endive, la carotte, la semoule, la cannelle, le chocolat...

- **Saisonnalité** : de décembre à avril
- **Conservation** : à température ambiante ou dans le bac à légumes du réfrigérateur, elle se conserve pendant une semaine.

Il existe plusieurs variétés d'oranges :

- **Oranges blondes** de couleur orangée
- **Oranges sanguines** caractérisées par leur couleur allant du rouge au violet.



Consommée crue, elle représente une excellente source de **vitamine C** : une orange de 200g couvre la totalité des besoins de la journée. Par contre, si elle est pressée pour être consommée sous forme de jus, elle doit être **consommée rapidement** pour limiter les pertes en vitamines.



## Riz au lait à l'orange

**Ingrédients** (pour 4 personnes) :

- 0,5 L de lait ½ écrémé
- 2 oranges
- 100 g de riz rond
- 30 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé



**Recette** :

- ✓ Faites cuire le riz 5 minutes dans l'eau bouillante puis égouttez-le.
- ✓ Faites bouillir le lait et le sucre vanillé.
- ✓ Ajoutez-y le riz et laissez cuire 25 minutes à feu doux.
- ✓ Pressez les oranges et prélevez leurs zestes.
- ✓ Ajoutez le jus et une partie des zestes au mélange.
- ✓ Laissez cuire encore 25 minutes à feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à évaporation.
- ✓ En fin de cuisson ajoutez, le sucre et décorez avec le reste de zestes d'orange.

**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.



**TRANSGOURMET**