

EDITO :**Menus à thèmes**

Au mois de **JANVIER** e-Quilibre vous propose de faire découvrir à vos convives le menu :

- NOUVEL AN CHINOIS •

GEMRCN, Qu'est-ce que c'est ?

Le **G**roupement d'**E**tude des **M**archés en **R**estauration **C**ollective et de **N**utrition est un guide pratique qui permet d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration collective. Il définit les normes de menus équilibrés. Ainsi il fixe :

Des fréquences idéales de présentation de plats sur 20

Des grammages des portions à servir selon l'âge des

Des recommandations sur la distribution de boissons, de sel,

• Ces recommandations sont **obligatoires** depuis 2013 pour les **restaurations collectives** (crèches, écoles, collèges, lycées, universités, établissements de santé, établissements pénitenciers). Actuellement les restaurants d'entreprises ne sont pas soumis à cette obligation mais sont encouragés à suivre les recommandations.

• **e-Quilibre** vous propose des menus qui respectent les fréquences et les grammages du GEMRCN. Des outils sont aussi à votre disposition pour vérifier l'adéquation de vos propres menus aux exigences du GEMRCN.

**Les nouvelles recettes**

Carpaccio de bœuf VBF tranché



Wok Légumes Shiitaké



Brownie chocolat pécan crème anglaise

**Le potimarron**

- ♦ **Famille** : cucurbitacée (courges et potiron)
- ♦ **Saisonnalité** : de septembre à février
- ♦ **Conservation** : à température ambiante et à l'abri de la lumière il peut se conserver pendant plusieurs semaines ! (sa saveur devient de plus en plus sucrée au fil du temps)



- ♦ C'est un légume dense mais peu calorique qui vous permettra de faire le plein de **vitamines** et minéraux. En effet, il détient le record de teneur en **bêta-carotène**, un antioxydant intéressant pour la peau et pour la vitalité !
- ♦ Le potimarron a été nommé ainsi car son goût rappelle celui de la châtaigne. Ce goût particulier lui attire les faveurs des petits et des grands.

**Velouté de potimarrons aux marrons****Ingédients** (pour 4 personnes) :

- 1 potimarron
- ½ bocal de marrons pelés
- 1 bouillon de volaille
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Disponible sur
e-Quilibre !

Recette :

- Coupez le potimarron en deux (sans le peler, pour conserver ses vitamines !) et retirez ses pépins.
- Découpez-le en morceaux et faites-le revenir dans l'huile d'olive.
- Ajoutez de l'eau jusqu'à recouvrir le potimarron.
- Ajoutez le bouillon de volaille et les marrons.
- Laissez cuire à feu moyen pendant 30 minutes environ.
- Mixez le tout.

