

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

Le service e-Quilibre vous souhaite
une très bonne année 2018 !



La poire

♦ **Saisonnalité** : il existe une dizaine de variétés de poires. Certaines sont disponibles en été (la Williams, la Guyot...) et d'autres le sont en automne-hiver (la Conférence, la Comice...).

♦ **Conservation** : elle se conserve à température ambiante pendant plusieurs jours à plusieurs semaines selon sa maturité. Les poires d'hiver peuvent être achetées lorsqu'elles sont encore fermes : elles continueront leur maturation chez vous.



Poire Conférence

Riche en fibres et en glucides, la chair fondante et sucrée de la poire est généralement appréciée de tous. Elle s'intègre aussi bien dans des plats salés (crue dans une salade, ou sautée en accompagnement d'une viande) que sucrés (pochée, dans une tarte...)



La surgélation

La surgélation est un processus qui consiste à abaisser rapidement la température d'un aliment. En quelques minutes seulement, le produit atteint une température de **-18°C à cœur**. L'eau qu'il contient est alors transformée en de nombreux cristaux, si petits qu'ils n'altèrent pas la structure de l'aliment.

Le but premier de ce processus est de repousser la **date limite de consommation** des produits frais (de quelques mois à quelques années). Mais la surgélation présente d'autres avantages :

- ▶ Conservation de la **qualité nutritionnelle** du produit (pas de perte de nutriments, sauf si l'aliment est préalablement blanchi)
- ▶ **Mise en œuvre simplifiée** car les aliments sont souvent déjà parés : lavés, épluchés, taillés...
- ▶ **Disponibilité** des fruits et légumes même hors saison
- ▶ Conservation de certaines **qualités organoleptiques** du produit : couleur, texture, saveur

Par contre, ce procédé nécessite une **maîtrise de la chaîne du froid** irréprochable. En effet, la surgélation stoppe le développement des micro-organismes, mais dès que la température augmente à nouveau, les bactéries se multiplient encore plus rapidement qu'en temps normal.

Surgélation et congélation : quelles différences ?

La congélation consiste à abaisser **lentement** la température du produit pour qu'il atteigne **-12°C à cœur**. Les cristaux formés sont plus volumineux que lors de la surgélation, ce qui peut altérer la structure cellulaire de l'aliment.



Verrine au fromage blanc, poires et spéculoos

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de poire
- 300 g de fromage blanc
- 50 g de spéculoos concassés
- 20 g de sucre en poudre
- 15 g de beurre doux
- 30 g de noix
- 40 g de caramel liquide



Recette :

- ✓ Épluchez et taillez les poires en cubes.
- ✓ Faites fondre le beurre dans une poêle.
- ✓ Ajoutez les poires et saupoudrez de 2 cuillères à soupe de sucre.
- ✓ Remuez vivement pour les saisir sur toutes les faces, à feu vif, pendant 2 minutes.
- ✓ Baissez le feu et poursuivez la cuisson en remuant jusqu'à ce que les poires soient dorées et fondantes.
- ✓ Laissez refroidir.
- ✓ Confectionnez les verrines : mettez une cuillère de spéculoos, puis 2 à 3 cuillères de fromage blanc, puis les poires.
- ✓ Enfin, ajoutez les noix concassées et un filet de caramel.

Bon appétit !