

EDITO

Faites découvrir à vos convives le menu à thème du mois de mars :

• **MENU USA** •

Salade coleslaw
Filet de poulet pané
Pommes campagnardes
Yaourt nature
Brownies

**L'étiquetage nutritionnel obligatoire**

• Aujourd'hui, la majorité des denrées alimentaires sont emballées et étiquetées. L'étiquette **informe** le consommateur sur la **nature** du produit qu'il tient entre ses mains, sur ses **qualités sanitaires** et **nutritionnelles**. Pour le fabricant, c'est aussi un bon outil de **publicité** qui lui permet de mettre en avant son produit.

• Le contenu et la forme de ces étiquettes sont multiples et variés et il est parfois difficile pour le consommateur de déchiffrer ces informations complexes. Afin d'harmoniser cela au niveau européen, un règlement « relatif à l'information des consommateurs » a été instauré.

• Ainsi, depuis le **13 décembre 2016**, l'étiquette de toute **denrée alimentaire préemballée** doit notamment présenter la composition nutritionnelle de son produit, sous cette forme :

Valeurs nutritionnelles pour 100g ou 100ml ou par portion	
Energie (kJ)	
Energie (kcal)	
Matières grasses (g)	
Dont acides gras saturés (g)	
Glucides (g)	
Dont sucres (g)	
Protéines (g)	
Sel (g)	

• Il est possible d'ajouter d'autres informations nutritionnelles à ce tableau : teneurs en **fibres**, en **vitamines**, en **minéraux**,...

**Les nouvelles recettes**

Poêlée gourmande de légumes grillés



Penne milanaise



Tarte Tatin
Transgourmet Quality

**Le poireau**

- **Saisonnalité** : de septembre à avril
- **Conservation** : jusqu'à 10 jours au réfrigérateur
- **Mise en œuvre** : potage, salade (avec une vinaigrette ou une sauce au yaourt), gratin, fondue, garniture aromatique (pour parfumer vos plats braisés, mijotés,...), dans des flans, quiches, cakes,...



• Le poireau est peu calorique et représente une source intéressante de **fibres**, **vitamines** et **minéraux**. Il apporte notamment de la **vitamine B9** (qui participe au renouvellement et à la croissance des cellules de l'organisme) et du **civre** (qui stimule le système immunitaire, et aide à lutter contre l'anémie).

• **PENSEZ-Y !** Vous pouvez conserver les **feuilles vertes**, les émincer **très finement** et vous en resservir dans un **bouquet garni** (pour parfumer un **bouillon** ou un **potage**) ou dans une **quiche**.

**Crumble de poireaux aux fromages****Ingrédients** (pour 4 personnes) :

Pour la sauce aux poireaux :

- 1,2 kg de poireaux
- 12 cL de crème liquide
- 4 œufs entiers
- 120 g de fromages râpés (Emmental et Beaufort)
- Sel et poivre

Pour la pâte à crumble :

- 200g farine
- 80g de beurre mou
- Sel

**Recette** :

- Coupez les poireaux en petits morceaux et lavez-les.
- Faites-les cuire à la vapeur ou à l'étuvée.
- Battez les œufs entiers, la crème, les fromages, ajoutez-les aux poireaux et assaisonnez.
- Placez le mélange dans un plat à gratin.
- Mélangez le beurre fondu, la farine, le sel.
- Travaillez ce mélange à la fourchette jusqu'à obtenir de gros grains et disposez-les sur les poireaux.
- Faites cuire le tout au four 30 minutes à 210°C.

Disponible sur
e-Quilibre !

Bon appétit !