

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



Les aliments crus prêts à l'emploi

Après avoir découvert les aliments appertisés (2^{ème} gamme) et les aliments surgelés (3^{ème} gamme), poursuivons avec les **fruits et légumes crus prêts à l'emploi** (la 4^{ème} gamme).

Les fruits et légumes de cette gamme subissent plusieurs traitements :

- ▶ Ils sont parés : lavés, épluchés et taillés.
- ▶ Ils sont ensuite emballés sous atmosphère protectrice (généralement composée d'un mélange d'azote et de dioxyde de carbone). L'absence d'oxygène permet de limiter l'oxydation (qui détruit la vitamine C et entraîne le noircissement des aliments) et de réduire le développement des micro-organismes.

Ces produits doivent ensuite être conservés au frais, entre 1 et 4°C.

Exemples de produits proposés en 4^{ème} gamme (emballés dans des sachets ou des barquettes) : salades vertes, carottes râpées, choux émincés, radis équeutés...

Avantages
4^{ème} gamme



- Facilité de mise en œuvre
- Conservation de la valeur nutritionnelle
- Conservation de la qualité organoleptique (texture, couleur...)

Inconvénients
4^{ème} gamme



- Durée de conservation courte (7 jours maximum)
- Prix élevé



Le kiwi

- ♦ **Saisonnalité** : de novembre à mai.
- ♦ **Conservation** : si vous l'achetez à maturité, vous pouvez le conserver jusqu'à sept jours au réfrigérateur. Et si vous l'achetez encore ferme, vous pouvez le laisser mûrir trois à quatre semaines au frais ou à température ambiante.

Le kiwi est consommé en Chine depuis plus de 2000 ans, mais il ne s'est développé en France que dans les années 1960.

C'est un fruit qui est aujourd'hui apprécié pour sa saveur acidulée. En version salée, il s'accorde très bien avec le fromage frais, le poisson, la viande blanche. En version sucrée vous pouvez l'intégrer dans des salades de fruits, des cakes, réaliser des carpaccios...



C'est aussi un très bon allié santé car il fait partie des fruits les plus riches en vitamines C !



Gratin de kiwis

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 kiwis
- 2 œufs entiers
- 30 g de sucre en poudre
- Arôme de vanille



Recette :

- ✓ Préchauffez le four à 230°C.
- ✓ Épluchez les kiwis puis taillez-les en rondelles.
- ✓ Disposez-les dans un plat à gratin (conservez quelques rondelles pour le décor).
- ✓ Dans un saladier, fouettez le jaune d'œuf et le sucre.
- ✓ Ajoutez l'arôme de vanille.
- ✓ Battez les blancs en neige et incorporez-les à la préparation.
- ✓ Versez le mélange dans le plat à gratin garni de kiwis.
- ✓ Disposez les dernières rondelles de kiwis sur le dessus.
- ✓ Enfouissez 5 minutes à 230°C, puis passez au grill pendant quelques minutes.

Bon appétit !