

**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 champignon

- ♦ **Saisonnalité** : il est disponible toute l'année
  - ♦ **Conservation** : il est recommandé de consommer les champignons rapidement après leur achat : conservez-les au maximum 3 à 4 jours au réfrigérateur.
- Mise en œuvre** : sauté, farci, cru, mijoté, en potage, en purée, dans un soufflé... *Selon la recette dans laquelle il est utilisé, n'hésitez pas à le citronner pour éviter qu'il noircisse.*

Les champignons représentent une source intéressante de vitamine B3 qui participe notamment à la formation des globules rouges et au transport de l'oxygène jusqu'aux cellules.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** À l'origine, les champignons de Paris étaient cultivés dans les souterrains de la capitale. Mais lors du lancement du projet de construction du métro parisien, les cultures ont été déplacées dans la région de Saumur, en Pays de Loire.



## Les aliments cuits prêts à l'emploi

Après avoir découvert les 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> gammes de produits, poursuivons avec les **aliments cuits prêts à l'emploi**.

► Les produits de la 5<sup>ème</sup> gamme subissent plusieurs transformations. Ils sont généralement **cuisinés** puis **pasteurisés** (cuits à une température inférieure à 100°C) ou **stérilisés** (cuits à une température supérieure à 100°C). Ils sont ensuite conditionnés dans un emballage spécifique (souvent mis sous vide). Leurs conditions de conservation dépendent du traitement subi : les produits pasteurisés peuvent être conservés seulement quelques jours entre 0 et 4°C alors que les produits stérilisés peuvent être conservés plusieurs semaines à température ambiante.

► **Parmi les produits de la 5<sup>ème</sup> gamme** nous retrouvons des plats cuisinés comme les lasagnes, hachis Parmentier, poissons et viandes en sauce, omelettes... Mais aussi des légumes parés, simplement cuits à la vapeur, comme les pommes de terre en lamelles, les carottes en bâtonnets...

Avantages de la 5<sup>ème</sup> gamme



- Durée de conservation longue
- Praticité de mise en œuvre : nécessite uniquement une remise en température
- Pas de problème d'hygiène

Inconvénients de la 5<sup>ème</sup> gamme



- Diminution de la qualité organoleptique\*
- Teneur en sel et en matières grasses parfois importantes et présence d'additifs
- Prix élevé

\*Aspect, texture et saveurs du produit.



## Risotto aux champignons et au parmesan

**Ingrédients** (pour 4 personnes) :

- 250 g de riz spécial risotto
- 300 g de champignons
- 100 g d'oignons
- 130 ml de vin blanc
- 100 ml de crème fraîche liquide
- 100 g de parmesan
- 20 ml d'huile d'olive
- 10 g de bouillon de légumes, sel, poivre et persil



**Recette** :

- ✓ Lavez les champignons puis taillez-les en morceaux.
- ✓ Faites-les revenir dans 10 ml d'huile et ajoutez le persil.
- ✓ Ajoutez la moitié du vin blanc, laissez réduire quelques minutes, ajoutez la crème et réservez.
- ✓ Faites bouillir 1 L d'eau et ajoutez-y le bouillon.
- ✓ Faites revenir les oignons dans l'huile, ajoutez-y le riz et laissez-le cuire quelques minutes en remuant.
- ✓ Ajoutez le reste du vin blanc et laissez le riz l'absorber.
- ✓ Mouillez avec le bouillon de façon à recouvrir le riz.
- ✓ Mélangez sans cesse jusqu'à ce que le bouillon soit entièrement absorbé.
- ✓ Ajoutez les champignons et le parmesan puis mélangez.

**Bon appétit !**