

**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 persil



Persil frisé

- Le persil est une des herbes aromatiques les plus utilisées en cuisine. Il apporte **parfum et couleur** aux plats qu'il agrmente.

- Saisonnalité** : même s'il est disponible toute l'année, le persil se consomme idéalement d'avril à novembre

- Conservation** : le mieux est de couper le bout des tiges du persil et de le placer dans un verre d'eau au réfrigérateur

- Il représente une source de **vitamines C, A et B9**. Pour préserver ses qualités nutritionnelles, il est conseillé de le **hacher au dernier moment** et ne l'ajouter qu'en toute fin de cuisson.

- Il est l'élément incontournable du **bouquet garni** composé de thym, laurier et persil. Et il se marie avec de nombreux aliments : la viande, le poisson, les légumes, les pommes de terre...



Persil plat



## Repères de consommation du PNNS

Le **Plan National Nutrition Santé** (PNNS) est un programme de santé publique dont l'objectif est **d'améliorer l'état de santé** de la population en agissant sur la **nutrition**.

Le PNNS conseille le grand public en proposant des **repères de consommation** (parmi eux : « Manger 5 fruits et légumes par jour », « limiter les produits trop salés »...).

Le premier PNNS a été lancé en 2001, puis reconduit depuis lors. En janvier 2019, le **PNNS 4** a été publié. Les deux enjeux de ce nouveau PNNS sont :

- Adopter des **repères de consommation à la fois simples** (pour l'ensemble des Français) et **précis** (pour les plus impliqués)
- Prendre en compte les **inégalités sociales**

En synthèse, voici les nouveautés du PNNS 4 :

**1** Création de **3 nouvelles familles d'aliments** (légumes secs, charcuteries, fruits à coque)

**Modification et regroupement de certaines familles d'aliments** (par exemple féculents complets dissociés des féculents)

**2** Mise en place d'un **nouveau système de communication pour guider le grand public** vers les comportements les plus appropriés :

Augmenter

Aller vers

Réduire

Au cours des prochaines newsletters e-Quilibre, nous détaillerons ces nouveautés.

Pour plus d'informations : [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)



## Taboulé libanais

**Ingrédients** (pour 4 personnes) :

- 120 g de boulgour cru
- 3 tomates
- 50 g d'oignon
- 1 botte de persil plat
- 4 brins de menthe
- 20 ml d'huile d'olive
- Jus de citron
- Sel



**Recette** :

- ✓ Placez le boulgour dans un bol d'eau froide pendant 30 minutes environ.
- ✓ Coupez les tomates et oignons en petits dés.
- ✓ Hachez le persil et la menthe.
- ✓ Lorsque le boulgour est bien gonflé, égouttez-le.
- ✓ Mélangez le tout, puis ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive et une pincée de sel.
- ✓ Servez frais.

**Bon appétit !**