

**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 nouveaux repères de consommation du PNNS

Poursuivons notre découverte des nouveaux repères de consommation du PNNS avec un focus sur deux familles d'aliments :



**Le poisson : à consommer 2 fois par semaine dont 1 fois du poisson gras**

Les poissons sont très **intéressants sur le plan nutritionnel**, mais certains d'entre eux peuvent contenir des polluants. Il est donc recommandé de **varier les espèces** consommées.

Les **poissons gras** tels que la sardine, le maquereau, le hareng, le saumon, sont riches en **oméga 3**, une famille d'acides gras, qui participent au développement du système nerveux et qui permet de réduire la pression artérielle.



**Les matières grasses (beurre, huile, margarine) : à consommer tous les jours en petites quantités**

**Les huiles de colza, noix et olive doivent être privilégiées**

- Les huiles de **noix et colza** sont riches en **oméga 3**. Elles sont sensibles à la chaleur. Alors, pour préserver leurs qualités nutritionnelles, il est préférable de les consommer crues, pour assaisonner les salades par exemple.

- L'huile d'**olive** est riche en **oméga 9** qui participent à la régulation du taux de cholestérol et réduisent les risques d'accidents cardiovasculaires.



## La noix

- La noix est un **fruit à coque** très ancien, typique de l'automne. La France est le premier producteur européen de noix. Les productions se situent principalement dans le **sud de la France**, notamment dans le Périgord et en Savoie.



- La noix peut se consommer crue, telle quelle, ou bien s'intégrer dans des préparations (gâteaux, salades, poêlées de légumes...). Elle se marie particulièrement bien avec le roquefort, le brocoli ou encore la mâche.

- **Saisonnalité** : de mi-septembre à fin novembre

- **Conservation** : la noix séchée se conserve à température ambiante (au frais, elle perdrait ses saveurs)

- Contrairement aux fruits frais, ce fruit à coque, pauvre en eau et **riche en matières grasses** est hautement énergétique. Mais sa richesse en **acides gras essentiels** (oméga 3) et en **fibres** lui confère un profil nutritionnel intéressant. Le PNNS recommande d'ailleurs de consommer **1 poignée de fruits à coque** (non salés) **chaque jour.**



## Risotto potiron et noix

**Ingrédients** (pour 4 personnes) :

- 300 g de potiron
- 300 g de riz spécial risotto
- 1 oignon
- 10 cl de crème fraîche
- 10 cl d'huile d'olive
- Quelques cerneaux de noix



**Recette** :

- ✓ Pelez et taillez le potiron en cubes et faites le revenir dans l'huile d'olive
- ✓ Ajoutez un peu de bouillon, laissez cuire 10 minutes, puis mixez
- ✓ Faites cuire le riz et les oignons dans l'huile d'olive pendant 2 minutes
- ✓ Ajoutez du bouillon au fur et à mesure pour cuire le riz
- ✓ Lorsque le riz est cuit, ajoutez la purée de potiron, la crème, les noix et mélangez.

**Bon appétit !**