

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 oméga 3 ?

► **Les acides gras (constituants des lipides) oméga 3 sont des acides gras insaturés dits essentiels, car notre corps ne sait pas les fabriquer, ils doivent donc être apportés par l'alimentation.**



► **Leurs rôles sont multiples :**

- Développement et fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux
- Effets bénéfiques cardio-vasculaires

► **Dans quels aliments les trouve-t-on ?**

Les aliments les plus riches en oméga 3 sont issus :

- de **végétaux terrestres** : la noix, l'avocat, l'huile de colza, de soja, de lin, etc. (d'où l'importance de varier les huiles de cuisson et d'assaisonnement)
- d'**animaux marins** : les poissons gras comme le saumon, le thon, le maquereau, le hareng, la sardine, l'anchois, etc.



La noisette

• La noisette, appelée aussi aveline, est une graine oléagineuse dotée de nombreux atouts nutritionnels. Elle est riche en lipides de bonne qualité, en protéines et en fibres. Elle apporte aussi des minéraux, de la vitamine E et des antioxydants. Malgré son apport énergétique, toutes ses qualités nutritionnelles en font un allié même en cas de régime car notamment très rassasiant.



• **Saisonnalité** : d'août à septembre
• **Conservation** : Une fois débarrassées de leur enveloppe desséchée, les noisettes dans leurs coques se conservent plusieurs mois à l'air libre, dans un panier de façon à ce que l'air circule.

• La consommation fraîche ou séchée naturellement est idéale pour profiter de ses bienfaits. L'huile de noisette est également une belle alternative (attention à ne pas la chauffer pour ne pas la dénaturer).



Salade de mâche aux pommes et aux noisettes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 170 g de mâche
- 2 pommes vertes (Granny Smith)
- Le jus d'1 citron
- ½ tasse de noisettes grillées
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
- ½ tasse d'huile de noisettes
- Sel, Poivre



Recette :

- ✓ Lavez la mâche et égouttez-la
- ✓ Râpez les pommes et versez-y le jus du citron
- ✓ Ajoutez les noisettes hachées grossièrement, le persil, la ciboulette et l'huile de noisette
- ✓ Dressez vos assiettes en déposant des feuilles de mâche
- ✓ Disposez les pommes et noisettes

Bon appétit !