

**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

Comme expliqué dans la newsletter précédente, le PNNS a fixé de nouveaux repères de consommation. En voici une première partie :



### Les fruits et légumes : au moins 5 portions\* par jour

\* 1 portion = 80 à 100g

Le PNNS recommande :

- De privilégier les fruits et légumes bio, de saison et produits localement.
- De limiter les jus de fruits à 1 verre par jour car ils sont pauvres en fibres et très sucrés.
- De consommer de façon occasionnelle les fruits séchés (raisins secs, abricots secs, dattes...) car ils sont très sucrés.



Riches en fibres, vitamines, minéraux

### Les fruits à coque non salés : 1 petite poignée par jour

Les noix, amandes, noisettes et autres fruits à coques représentent désormais une famille d'aliments à part entière.



Riches en oméga 3

Le PNNS recommande d'augmenter leur part dans notre alimentation car ils sont source d'oméga 3, acides gras essentiels qui participent notamment à la régulation de la lipémie (taux de lipides dans le sang) et qui réduit le risque de pathologies cardiovasculaires.



## La fraise

• Elle se consomme principalement crue, mais elle peut aussi se prêter à des cuissons rapides (poêlée, en papillote).

• Sa saveur **sucrée et acidulée** lui permet de s'intégrer dans des préparations sucrées mais aussi salées (dans une salade fraises/tomates, poêlée avec du basilic et du vinaigre balsamique...).

• Pour **éviter que les fraises ne se gorgent d'eau et ne perdent de leur saveur**, lavez-les avant de les équeuter et de les couper.

• **Saisonnalité** : d'avril à juin  
• **Conservation** : la fraise est un fruit fragile qui se conserve peu de temps. L'idéal est de la consommer le jour même de son achat. Sinon elle peut se conserver 48h au frais.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

La fraise est l'un des fruits les plus riches en **vitamine C** : 100g de fraise contient plus de vitamine C que 100g d'orange.



## Panna cotta à la fraise

**Ingrédients** (pour 4 personnes) :

- 250 ml de crème liquide
- 150 ml de lait
- 50 g de sucre en poudre
- 3 feuilles de gélatine
- 300 g de fraises
- Arôme vanille
- Feuilles de menthe (ou basilic)



**Recette** :

- ✓ Laissez les feuilles de gélatine ramollir dans l'eau froide.
- ✓ Faites bouillir la crème, le lait et la moitié du sucre.
- ✓ Hors du feu, ajoutez la vanille et les feuilles de gélatine essorées, puis mélangez.
- ✓ Versez dans des verrines et placez 2h au réfrigérateur.
- ✓ Faites chauffer 15 minutes à la casserole une partie des fraises, le sucre et la menthe hachée, puis mixez.
- ✓ Versez le coulis sur la panna cotta et décorez avec le reste de fraise et de menthe

**Bon appétit !**