

# RESTO

N° 5 # SEPTEMBRE / OCTOBRE 2018

ACTUALITÉ, AGENDA, INNOVATION, DÉCRYPTAGE, ÉTAT DES LIEUX ...  
LA LETTRE D'INFORMATION DU **GRUPE IMESTIA** VOUS DIT TOUT !

## #QuoiDeNeuf ?

Biofinesse, notre partenaire  
sur le bio

## #Quiz

Restauration collective  
Êtes-vous au top ?


---

## #Dossier

# OSEZ LA CUISSON BASSE TEMPÉRATURE

Longtemps prisée par les plus grands chefs étoilés, la cuisson basse température séduit aujourd'hui aussi les professionnels de la restauration collective. Saine et diététique, elle apporte également plus de flexibilité à l'organisation des cuisines. Serait-ce le combo gagnant ? A coup sûr !  
Découverte.

\\ prestarest  
\\ imestiaConseil

 [linkedin.com/company/groupe-imestia](https://www.linkedin.com/company/groupe-imestia)

[www.groupe-imestia.fr](http://www.groupe-imestia.fr)

10 rue James Watt Bât D

93200 Saint-Denis

01 53 56 67 67





PAR  
**YANNICK PELTIER**  
DIRECTEUR GÉNÉRAL  
D'IMESTIA  
RESTAURATION

Alors que vos restaurants ont retrouvé leur fréquentation habituelle, nous nous sommes demandé quel sujet vous auriez le plus envie de lire dans ce nouveau numéro. Et c'est assez vite que nous sommes tombés d'accord sur l'idée de vous proposer un numéro plus « osé » que d'habitude. Avec un quiz pour vous aider à évaluer la qualité de votre restauration ainsi qu'un focus sur la cuisson basse température, que vous maîtrisez sans doute tant elle a fait d'émules dans la restauration collective, mais qui vous redonnera les arguments pour convaincre les indécis.

Et pour le dernier trimestre de l'année, nous viendrons également à votre rencontre sur deux salons dans lesquels nous espérons vivement vous croiser.

Bonne rentrée

## BIOFINESSE, NOTRE PARTENAIRE SUR LE BIO

**Biofinesse et Prestarest s'allient pour intégrer le bio dans vos établissements de façon simple, accessible et pédagogique.**

En effet, vous profitez, dans vos mercuriales d'un large choix de produits bio prioritairement français dans les 3 technologies : frais, secs et surgelés.

En complément, une équipe de spécialistes qui maîtrise les produits et les besoins des collectivités peut vous accompagner.

En effet, plus qu'un distributeur, Biofinesse se veut être un apporteur de solutions nutritionnelles et pédagogiques pour les acteurs de la restauration collective désireux de développer des repas bio au sein de leur établissement.



## DES PRODUITS OGM DISPONIBLES EN FRANCE



#OGM

**Même si la France interdit la culture des OGM sur son territoire depuis 2008, elle ne peut empêcher l'importation de certains produits car cela est décidé à l'échelle de l'Union européenne.** Il est donc possible de trouver des aliments dans nos assiettes à base de soja, colza, betterave sucrière et maïs transgéniques.

Pour ce dernier il est par exemple possible de trouver sur le marché de la farine, de la semoule et de l'huile de maïs, ainsi que d'autres produits comme les chips de maïs.

## Agenda

**13, 14, 15 SEPTEMBRE**  
**Espace collectivités**

PARC DES EXPOSITIONS  
DE PARIS - LE BOURGET

**Retrouvez le Groupe  
Imestia sur le stand B21**

**08 AU 14 OCTOBRE**  
**Semaine du goût**

Organisez votre activité pour valoriser la semaine du goût sur votre restaurant et intégrez-la sur le site internet de la semaine.

Pour en savoir plus :  
[www.legout.com](http://www.legout.com)

**18 ET 19 OCTOBRE**  
**Salon CE**

PARC CHANOT - MARSEILLE

**Retrouvez les conseils de  
l'équipe d'Imestia restaura-  
tion et bénéficiez égale-  
ment d'un conseil juridique  
grâce à nos partenaires,  
JDS avocats sur le stand  
B 005**

## #ChiffreClé

# 50%

D'ALIMENTS  
BIO DANS  
LES CANTINES  
DES LYCÉES  
D'ÎLE-DE-  
FRANCE D'ICI  
2024.

# 2 850

producteurs  
et artisans  
locaux répondent  
régulièrement aux  
marchés publics de  
la plateforme de mise  
en relation agrilocal.

## TVA DANS LA RESTAURATION COLLECTIVE

Les organisations professionnelles du secteur de la restauration (entreprises indépendantes, chaînes de restauration, cafétérias et restauration rapide) ont rencontré vendredi 13 juillet Bruno Le Maire, ministre de l'Economie et des Finances sur le sujet du taux de TVA dans la restauration.



Le ministre a rappelé que la restauration était un secteur stratégique en France, en conséquence il a confirmé que le taux de TVA pour la restauration serait maintenu au taux actuel afin de garantir la stabilité fiscale dont ont besoin les professionnels pour embaucher, former, investir et développer l'activité.

Les professionnels de la restauration et le ministre se sont entendus pour concentrer leurs efforts sur la création d'emplois et ont convenu la mise en place d'un échange régulier notamment sur :

- Les actions mises en place par la profession pour continuer d'embaucher et de former (près de 100 000 postes sont à pourvoir dans notre secteur à date) ;
- Le développement de l'intéressement dans nos entreprises suite aux dispositions du futur projet de loi PACTE ;
- Les actions menées par la branche pour le développement d'une filière « collecte et valorisation des biodéchets ».

Source : DARES

## #ProduitDuMois



### BONDUELLE FOOD SERVICE RÉVOLUTIONNE L'AMBIANT AVEC UNE INNOVATION 100% VÉGÉTALE !

Cuisez du 100% légumes simplement et rapidement ! 3 formes, 3 couleurs et 3 saveurs, sans gluten ni additif. Les pépites sont un concentré de légumes secs et de légumes, et rien d'autre. Sources de protéines et de fibres, elles se prêteront à toutes vos créations, végétariennes ou non, en moins de 10 minutes.

3 précieuses pépites à découvrir : Pépites de lentilles corail & carottes, Pépites de Pois chiches et maïs, Pépites de pois cassés et courgettes. En sachet de 1 kg, Ambiant.



# OSEZ LA CUISSON BASSE TEMPÉRATURE

Longtemps prisée par les plus grands chefs étoilés, la cuisson basse température séduit aujourd'hui aussi les professionnels de la restauration collective. Saine et diététique, elle apporte également plus de flexibilité à l'organisation des cuisines. Serait-ce le combo gagnant ? A coup sûr ! Découverte.



On appelle "cuisson à basse température" toute cuisson d'aliments en dessous de 100°. En cuisant entre 54 et 70°, l'eau qu'ils contiennent ne s'évapore pas et leur chair garde toute sa tendresse et ses qualités gustatives.

### UN VÉRITABLE ATOUT SANTÉ ET DES SAVEURS PRÉSERVÉES

Lors d'une cuisson à haute température, les aliments subissent une réaction chimique, dite « de Maillard », et se transforment en profondeur. Les vertus nutritionnelles des aliments s'estompent, se dégradent ou pire, disparaissent totalement. La cuisson basse température permet de

### #Économie

## UN MEILLEUR RENDEMENT

11%, c'est le gain minimum de matière première réalisé avec la cuisson basse température.

## #Àsavoir

### Temps de cuisson basse température



#### **BŒUF**

(Température à cœur de 50°  
pour une viande saignante,  
55° pour une cuisson à point)

Filet (800 g) : 1h30 à 80°C

Rôti (800 g) : 2h à 80°C

Côte de bœuf (1,2 kg) : 2h30 à 80°

#### **VEAU**

(Température à cœur de 60°C)

Carré (1,2 kg) : 2h45

Filet mignon (800 g) : 1h45

Rôti (800 g) : 2h

#### **AGNEAU**

(Température à cœur de 55°C)

Carré (400 g) : 1h30 à 80°

Gigot avec os (2 kg) : 4h à 80°

Gigot sans os (1,5 kg) : 3h à 80°

#### **PORC**

(Température à cœur de 68°)

Carré (1,2 kg) : 3h à 80°

Filet mignon (400 g) : 1h30 à 80°

Noix pâtissière (800 g) : 2h30 à 80°



conserver toutes les qualités organoleptiques (tendreté, jutosité) et nutritionnelles (sels minéraux, vitamines, oligo-éléments, bonnes graisses) des produits.

#### **UNE PRODUCTION DIFFÉRÉE POUR UNE ORGANISATION OPTIMISÉE**

Révolutionnaire gustativement, les cuissons lentes apportent également une plus grande flexibilité au niveau de l'organisation des cuisines. Le temps de production des repas est réorganisé. Les cuissons, lancées en fin de journée pour une cuisson de nuit, libèrent le matériel en pleine journée. Avec une plus grande amplitude horaire, vous disposez

alors, à votre guise, de toutes vos installations pour d'autres préparations, ce qui vous permettra de développer le « fait maison ».

#### **DES ÉCONOMIES RÉELLES**

Avec une limitation significative des pertes de matière à la cuisson (les protéines responsables de la rétention d'eau ne sont pas détruites à ces températures), la cuisson à basse température permet d'accroître les rendements. Ce procédé offre, au minimum, 11% de gain de matière première. Une méthode qui, en préservant la tendreté des produits, offre la possibilité de travailler des produits moins nobles et donc moins onéreux. Habituellement, pour un service de rôti de veau par exemple, vous optiez pour des muscles qualitatifs comme la noix, le quasi ou encore le carré. Mais saviez-vous que ces muscles sont en moyenne 30% plus élevé que des muscles standards comme l'épaule sans jarret, le collier ou la poitrine ? Souvent recalés car réputés trop fermes, la technique de cuisson à basse température sublime ces morceaux en les rendant moelleux et savoureux.

« Révolutionnaire  
gustativement, les cuissons  
lentes apportent également  
une plus grande flexibilité  
au niveau de l'organisation  
des cuisines. »

#### **QUID DES ÉQUIPEMENTS NÉCESSAIRES**

La majorité des cuisines est équipée de fours ou de sauteuses permettant la mise en œuvre des cuissons à basse température de nuit. Fours mixtes, thermoplongeurs, sous videuses, enregistreurs de température ... en fonction des volumes à traiter, des équipements déjà existants, des possibilités financières de l'exploitation et des souhaits de transformation finale des produits (conditionnement, DLC...), plusieurs possibilités d'investissements sont envisageables.



#### **À noter !**

La mise sous vide des produits n'est pas obligatoire pour cuisiner à basse température. Cette étape facultative permet entre autre d'optimiser les pertes alimentaires liées aux fluctuations des effectifs. C'est un achat qui peut intervenir dans un deuxième temps, une fois que l'équipe maîtrisera les justes cuissons.



## RESTAURATION COLLECTIVE ÊTES VOUS AU TOP ?

### Mon plan de maîtrise sanitaire est mis en place :

- Oui depuis plus de 2 ans.
- Non, je ne sais même pas ce qu'est un plan de maîtrise sanitaire.
- Oui depuis moins de 2 ans.

### Un audit complet de la maîtrise sanitaire de ma restauration est effectué :

- Au moins 1 fois par an.
- Jamais, je n'en ai pas besoin.
- Au moins 1 fois tous les 2 ans.

### La dernière formation hygiène de mon personnel date :

- De moins d'1 an.
- De plus de 2 ans.
- Ah parce qu'il faut former le personnel aux bonnes pratiques d'hygiène ?

### Le plan de lutte contre les nuisibles (volants, rampant, et rongeurs) est mis en place :

- Oui.
- Non.
- Oui avec un plan de localisation des appâts.

### Tous les contrats de maintenance signés avec les prestataires sont présents sur mon restaurant :

- Je sais que j'ai des contrats signés mais je ne sais pas où ils sont rangés.
- Oui, consultables dans le plan de maîtrise sanitaire.
- Non.

### Tout mon personnel a ses visites médicales à jour :

- Non, ce n'est plus nécessaire de faire passer des visites médicales au personnel.
- Non.
- Oui.



## Ma déclaration d'activité, validée auprès des services officiels, est à jour :

- Oui et à disposition en cas de visite des services officiels de l'état.
- Non, je ne sais pas où elle est.
- Qu'est-ce qu'il faut déclarer ? À qui ?

## En cas de suspicion de TIAC, mon personnel connaît la procédure à suivre :

- Qu'est ce qu'une TIAC ?
- Oui, la procédure est connue du personnel et affichée.
- Oui, je pense que mon personnel sait ce qu'il faut faire.

## L'information de l'origine des viandes servies est affichée au consommateur :

- Oui, pour les viandes bovines.
- Non mais le consommateur peut nous demander en cas d'interrogation.
- Oui, pour toutes les viandes servies.

## L'information de la présence d'allergène dans les plats servis dans ma restauration, est affichée :

- Oui, chaque jour pour chaque plat servi de l'entrée au dessert.
- Oui, un affichage général.
- Non, mais le consommateur peut demander l'information au chef de cuisine.



## #Résultats

- Vous avez un maximum de carrés**  
Bravo, votre restauration collective est au top ! Continuez ainsi.
- Vous avez un maximum de ronds**  
Vous êtes sur la bonne voie. Les fondamentaux sont là mais les pistes de progrès sont néanmoins importantes. Un audit complet de votre organisation peut vous permettre de les identifier.
- Vous avez un maximum de triangle**  
Une reprise en main s'impose ! Votre organisation est loin d'être optimale. En réalisant un audit précis de la situation, en améliorant vos process et en développant la formation de vos équipes, nul doute que vous y parviendrez.



# #EnCeMoment

## KIWI, DIS MOI OUI !

Jaune, rouge, orange ou plus classiquement vert, le kiwi est l'allié suprême d'une rentrée bourrée d'énergie. Baptisé « kiwi » par les Néo-Zélandais après la Seconde Guerre mondiale en hommage à l'oiseau emblématique de l'archipel, ce fruit condense à lui seul mille et un bienfaits.

Idéal pour se préparer à affronter l'hiver, le kiwi aide au renforcement du système immunitaire. En contenant deux fois plus de vitamine C qu'une orange, consommer un kiwi au petit déjeuner (ou au déjeuner) assure presque à lui seul la totalité des besoins journaliers d'un adulte. Bye-bye rhumes ! Sa forte teneur en vitamine C aide également à réduire le stress et l'anxiété. Bonjour zénitude !

Cardio-protecteur, sa consommation régulière diminuerait les risques de maladie cardio-vasculaires. Antioxydant, il permet de lutter contre les radicaux libres. La vitamine C, E et le bêta-carotène qu'il contient sont des atouts précieux de lutte contre le cancer.

Pour bien le choisir et pour le consommer à point, mieux vaut le privilégier souple. C'est ainsi qu'il est fondant et sucré. Mais pour avoir la liberté de le conserver plus longtemps, ferme, il mûrit en quelques jours pour une dégustation parfaite. Une astuce : le conserver avec des pommes de terre ou des bananes accélère sa maturation.

### #LeSaviezVous?

Le kiwi est un fruit originaire de Chine où il est consommé depuis maintenant plus de 2000 ans. Vers 1750, le père jésuite Pierre Le Chéron d'Incarville fut le premier européen à décrire cette plante. Elle poussait alors en lisière des forêts situées de part et d'autre du fleuve Yang Tsé Kiang.

### #OnMange



#### VIANDES

Mouton  
Veau  
Boeuf



#### VOLAILLES

Caille  
Canard  
Poulet



#### POISSONS

Sardine  
Maquereau  
Lieu noir



#### LÉGUMES

Fenouil  
Brocolis  
Betterave



#### FRUITS

Poire  
Mirabelle  
Raisin



#### FROMAGES

Brie de Meaux  
Camembert  
Comté

## #OuiChef

# Petits cheesecakes au kiwi, ciboulette et fromage frais

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 Kiwis
- 10 brins de ciboulette
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de miel
- 150 g de fromage frais
- 100 g de biscuits apéritifs type flûtes feuilletées
- 100 g de noix
- 75 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de miel
- Poivre du moulin

Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux. Mixer les flûtes grossièrement avec les noix afin d'obtenir une poudre avec un léger grain. Ajouter le beurre et mixer à nouveau légèrement jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Sur une feuille de papier sulfurisé, réaliser 4 disques d'environ 1 cm d'épaisseur à l'aide d'emporte-pièces. Bien tasser et placer la préparation au frais pendant 1 h minimum.

Dans un petit saladier, mélanger délicatement à la fourchette le fromage frais, la crème fraîche, le poivre et la ciboulette préalablement ciselée. Peler les kiwis, les détailler en fines tranches et les laisser mariner dans de l'huile d'olive et du miel.

Sur chaque base de cheesecake, placer l'emporte-pièce, disposer environ 1 cm de mélange de fais et ajouter 2 rondelles de kiwi.

Refaire une couche de fromage frais et finaliser avec 2 nouvelles rondelles.

