

# RESTO

N° 12 # NOVEMBRE / DÉCEMBRE 2019

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

## #QuoiDeNeuf ?

Des colis gourmets avec Helfrich

## #Rencontre

Michel Saint-Omer

Consultant et formateur  
en restauration

## #Tendance


Prévisions des marchés  
des produits alimentaires  
pour 2020

## #Dossier

# ACCOMPAGNEMENT À LA GESTION DES MENUS : PRESTAREST DÉVOILE SA NOUVELLE OFFRE

Maîtriser son budget, simplifier  
les procédures, respecter les  
recommandations nutritionnelles ...  
Prestarest a trouvé LA solution et vous  
accompagne à présent sur la gestion  
de menus pour vous faire gagner un  
temps précieux et surtout de l'argent.  
Comment ? Explications.

prestarest

 [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





## QUOI DE NEUF ? DES COLIS GOURMETS AVEC HELFRICH

Créée en 1987 par François Helfrich, l'entreprise s'attache à répondre aux besoins de ses clients grâce à des produits de qualité.

Avec SO DELICE, elle propose des colis gourmets imaginés à partir de produits exclusivement français élaborés par les meilleurs artisans, producteurs, viticulteurs ou chocolatiers de nos régions.

Vous pourrez ainsi choisir vos colis notamment autour des thématiques : Sud-Ouest, Alsace, Mer, Terroir, Douceur, Vin ou Bio.

Vous pouvez retrouver dès maintenant l'ensemble des compositions dans la mercuriale.

## PRÉPARER LA SUPPRESSION DES CONTENANTS EN PLASTIQUE

Lors des débats parlementaires sur la loi EGALim, l'interdiction des contenants alimentaires de cuisson et de réchauffe en plastique à partir de 2025 a été adoptée.

Le quatrième Programme national nutrition santé (PNNS4) prévoit donc un accompagnement des collectivités et des acteurs économiques « pour aller vers la substitution du plastique dans les cuisines centrales ». Un livre blanc sera rédigé, avec l'appui du ministère de la Transition écologique, pour présenter les alternatives aux contenants en plastique.



## 40 % DE VIANDE ROUGE SOUS LABEL ROUGE D'ICI À 2025

Dans le cadre du Sommet de l'élevage, l'interprofession de la viande bovine, ovine et équine a dévoilé ses ambitions. « Notre objectif est d'atteindre 40% dans les cinq ans à venir. Nous avons le cheptel allaitant requis pour atteindre cet objectif. Nous avons des éleveurs prêts à évoluer sur le cahier des charges Label Rouge. Nous avons 25% des consommateurs prêts à acheter de la viande haut de gamme, pour sa qualité, pour sa tendreté, pour sa traçabilité. Le Label Rouge est de nature à donner des garanties de rémunération aux éleveurs et de qualité aux consommateurs ».

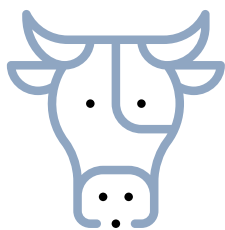
La filière a choisi le Label Rouge pour porter la montée en gamme. Elle en a redéfini le cahier des charges, au départ centré sur les qualités organoleptiques de la viande, pour intégrer des critères en phase avec les exigences des consommateurs, s'agissant de l'alimentation des animaux (sans Ogm, sans huile de palme...) et du bien-être animal.



## #ChiffresClés

# 50%

de produits de qualité en restauration collective d'ici le 1er janvier 2022 c'est l'objectif fixé par la loi EGalim (article 24).



# 3%

C'est le taux de viande Label Rouge utilisé aujourd'hui.

Source : Association Nationale Interprofessionnelle du Bétail et des Viandes

# LES NOUVEAUX LABELS À CONNAÎTRE

Le label « **Spécialité Traditionnelle Garantie** » est un signe européen permettant de protéger une recette traditionnelle, c'est à dire une composition, des méthodes de fabrication ou de transformation. Le label STG repose sur la notion de tradition. Une dénomination peut être enregistrée en tant que spécialité traditionnelle garantie lorsqu'elle :

- résulte d'un mode de production, d'une transformation ou d'une composition correspondant à une pratique traditionnelle,
- est produite à partir de matières premières ou d'ingrédients qui sont ceux traditionnellement utilisés.

**Haute Valeur Environnementale -HVE-** est une mention valorisante encadrée par les pouvoirs publics français et permet une certification « d'exploitation ». Le cahier des charges porte sur l'ensemble de l'exploitation agricole. La certification HVE atteste d'une excellence environnementale traduite par l'atteinte de seuils de performance (obligations de résultats) dans 4 domaines : biodiversité (présence notamment d'infrastructures agro-écologique sur l'exploitation telles que des haies, des bandes enherbées, des bosquets...), stratégie phytosanitaire, gestion de la fertilisation et d'irrigation.



## #ProduitDuMois

### UNE MAYONNAISE BIO À L'HUILE DE TOURNESOL FRANÇAISE




Face à la pleine croissance du bio en RHF et dans le but de toujours accompagner les restaurateurs à valoriser leurs cartes et menus, Lesieur Professionnel a développé une mayonnaise biologique. Elle est réalisée à partir d'huile de tournesol française, avec des œufs de poules élevées en plein air et de la moutarde de Dijon. Pour plus de praticité, elle est conditionnée en seau de 3 L refermable, pratique et résistant. Cette mayonnaise est certifiée bio, conforme au règlement de l'agriculture biologique de l'Union européenne. Lesieur poursuit son engagement pour une alimentation plaisir, saine et sûre pour tous !



# ACCOMPAGNEMENT À LA GESTION DES MENUS : PRESTAREST DÉVOILE SA NOUVELLE OFFRE



Maîtriser son budget, simplifier les procédures, respecter les recommandations nutritionnelles ... Prestarest a trouvé LA solution et vous accompagne à présent sur la gestion de menus pour vous faire gagner un temps précieux et surtout de l'argent. Comment ? Explications.



La gestion de menus relève parfois du casse-tête. Quel Chef responsable de la production ne s'est-il jamais senti dépassé face à un débordement de budget ? Certains sont tout bonnement réticents à l'intervention d'un prestataire externe au sein de leurs locaux, d'autres préfèrent se sentir maîtres de leur production. Alors que faire ? ... Des solutions existent ! Prestarest dévoile sa nouvelle offre de services.

#### **UN BUDGET MAÎTRISÉ, DES PRIX AVANTAGEUX**

Des coûts de denrée prévisionnels garantis, vous en rêviez ? C'est possible ! Prestarest s'engage à créer des menus respectant un budget prévisionnel. Ce budget bénéficie également des meilleurs prix. Grâce à notre mercuriale et ses prix négociés massivement chaque année par notre centrale de référencement, Prestarest propose le meilleur, au meilleur prix.

**#PrestarestVousGarantit**

**Des propositions de menus à coût denrée prévisionnel garanti**

**La possibilité de modifier les menus**

**Un outil pour générer vos bons de commande**



## #LesAvantages

# Se concentrer sur l'essentiel

**Coût denrée prévisionnel garanti**

**Gain de temps et facilité (proposition de menus et outil pour générer les bons de commande)**

**Mise à disposition d'une mercuriale avec des prix avantageux**

**Une autonomie totale**

**Une réponse aux exigences réglementaires (Loi EGalim, GEMRCN,...) facilitée**

**Saisonnalité des produits**



donne accès, en toute transparence, à la tarification des denrées négociée par notre centrale de référencement et permet de générer simplement les commandes. Les plats sont librement modifiables, ainsi que le nombre de convives par plat, qui définit automatiquement les quantités à commander par fournisseur ; des quantités qui peuvent être, à tout moment, modifiées en fonction des stocks dont vous disposez déjà.

## « Prestarest s'engage à créer des menus respectant un budget prévisionnel. »

### UNE RELATION AVEC LES FOURNISSEURS FACILITÉE

Une fois les commandes automatiquement passées, rien de plus simple ... Le site réceptionne les marchandises et paie, à échéance de factures, les fournisseurs directement. Chaque site bénéficie également des services associés à notre centrale de référencement certifiée Qualicert SGS.



## Des services complémentaires disponibles

Entrées et sorties de stocks, inventaires ... un volet gestion globale est également disponible en option. N'hésitez pas à en parler à votre interlocuteur Prestarest !

### DES MENUS CONFORMES AUX RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES ET RESPECTANT LA SAISONNALITÉ

Élaborés par des chefs de cuisine ayant une approche terrain forte, les menus proposés par Prestarest feront saliver tous vos convives. Attractifs et respectant la saisonnalité des produits, ils mettent en valeur des recettes savoureuses et parfaitement en accord avec les recommandations nutritionnelles en vigueur. Une communication ludique et explicative appelée « l'œil du chef » présente une multitude d'astuces pour sublimer toutes les préparations. Prestarest met également à disposition de ses clients les fiches techniques des plats.

### UNE GESTION DES COMMANDES SIMPLIFIÉE

Un logiciel de communication des menus et des fiches techniques est mis à disposition de nos clients. Ce logiciel



## Découvrez les menus pour novembre et décembre à la fin de la lettre



## ACCOMPAGNER ET SOULAGER LES CHEFS DE CUISINE AU QUOTIDIEN

Consultant en restauration collective et formateur au sein de Prestarest, Michel Saint-Omer est avant tout, comme il se définit lui-même, un pur produit des fourneaux ! Sa mission du moment : participer à la nouvelle offre d'accompagnement à la gestion des menus. Il nous en dévoile les contours.



MICHEL SAINT-OMER

CONSULTANT ET FORMATEUR  
EN RESTAURATION

### UN CONSTAT CLAIR

« Nous savons que de nombreux chefs de cuisine rencontrent beaucoup de difficultés au quotidien. Elaborer quotidiennement des menus équilibrés respectant des budgets souvent serrés avec à disposition des moyens de production techniques pas toujours optimaux, ce n'est pas simple » explique Michel Saint-Omer, « et si on ajoute la pression de la concurrence de proximité toujours très inventive, beaucoup se découragent. Nous devons agir » poursuit-il.

### UNE RÉPONSE ADAPTÉE AUX BESOINS DE NOMBREUX CHEFS DE RESTAURATION

Pour apporter une réponse à ces problématiques

### #CurriculumVitae

## UN PARCOURS EXEMPLAIRE, UNE EXPÉRIENCE ÉPROUVÉE

Second de cuisine pour un restaurant de direction, chef de cuisine, chef gérant puis gérant ... ce passionné de restauration collective a, tout au long de sa carrière, gravité les échelons en pilotant des restaurants d'entreprise pouvant aller jusqu'à 1200 couverts par jour.

bien connues de nombreux chefs de restauration, Prestarest a mis au point une offre d'accompagnement à la gestion des menus. Pour Michel Saint-Omer, « cette offre est une solution clé en main. Notre expérience sur de nombreuses typologies de restaurants, nous a permis de définir un standard. Nos menus sont adaptés aux configurations et au matériel classique disponible sur l'ensemble des établissements ».

### UNE OFFRE COMPLÈTE ET MODULABLE ...

En prenant en compte les attentes et les exigences de ses clients, les équipes Prestarest élaborent des menus présentant une variété de typologie de plats basés sur des cycles de saisonnalité définis (9 semaines et 4 saisons). Rien n'est laissé au hasard ! « Notre objectif n'est pas de contraindre nos clients. Nous les accompagnons pour faciliter leur travail et soulager leurs contraintes. Nous tenons à ce que cette offre soit réalisée en collaboration avec les chefs de cuisine. C'est primordial » insiste Michel Saint-Omer. Les commandes sont passées directement par les clients, ainsi, ils sont libres de les ajuster en fonction de leurs stocks existants ou de les faire évoluer en fonction de leurs envies.

### ... ET TENDANCE !

Le libre choix, le végétarien, le snacking ... les tendances sont actuellement nombreuses. L'offre Prestarest les met en valeur. « Nous connaissons parfaitement les tendances d'aujourd'hui. Chacun de nos menus en tient compte dans une volonté constante de satisfaire les convives au quotidien » conclut Michel Saint-Omer.

« NOUS TENONS  
À CE QUE CETTE  
OFFRE SOIT RÉALISÉE  
EN COLLABORATION  
AVEC LES CHEFS  
DE CUISINE. C'EST  
PRIMORDIAL »

### #Astuces

## L'ŒIL DU CHEF, UN SERVICE EN PLUS

Pour chaque menu proposé, Prestarest accompagne son offre d'un livret d'astuces et de conseils pratiques et organisationnels pour valoriser les plats proposés.

Un exemple, des galettes sont proposées au déjeuner ... pensez à présenter à proximité du stand des bolets de cidre. Les convives se laisseront plus facilement tenter.

## PRÉVISIONS DES MARCHÉS DES PRODUITS ALIMENTAIRES POUR 2020

**Cette année encore, les prix mondiaux des produits alimentaires ont connu beaucoup de fluctuations. Crises sanitaires, conditions météorologiques, production abondante et accumulation des stocks, les marchés ont été animés. Qu'en sera-t-il en 2020 ? Éléments de réponse.**

### **PORC ET CHARCUTERIE : LES COURS POURSUIVENT LEUR ENVOLÉE**

En 2019, le marché mondial a été fortement perturbé. En cause, l'épidémie de peste porcine africaine, qui a décimé le cheptel chinois et s'étend comme une traînée de poudre dans le monde. Extrêmement contagieuse et mortelle, elle tue les cochons en quelques jours. Cette crise n'est, à l'heure actuelle, toujours pas éradiquée. L'offre reste insuffisante face à la demande. L'impact est estimé sur 2 à 3 ans minimum. Les fortes tensions sur les marchés internationaux devraient maintenir des prix élevés en 2020.

### **POMME DE TERRE : L'HEURE EST À LA DÉTENTE**

Après une année 2019 en grande tension pour les cours de la pomme de terre et ses produits dérivés, suite aux désastreuses campagnes de 2018, on pourrait bien observer un retour à la normale. En effet, la production de pommes de terre 2019 devrait être proche de la moyenne quinquennale. Mais il est encore un peu tôt pour la quantifier.

### **LES FRUITS EN QUANTITÉS LIMITÉES**

Les producteurs de fruits font grise mine. Les récoltes ont été mauvaises et les quantités devraient être très limitées sur le marché. L'offre sera très en dessous



de la demande. Un risque de rupture sur les fruits rouges (framboises, griottes, mûres, myrtilles) est même à prévoir.

### **LE SUCRE : UNE FILIÈRE EN CRISE**

Les producteurs de betterave sucrière n'ont pas vraiment le sourire. Depuis le début de l'année, les annonces de fermeture d'usine s'enchaînent. La fin de quotas en 2017 a entraîné des pertes financières importantes. Depuis deux ans, la surproduction est très nette. Les prix sont très bas. Actuellement, le sucre se vend autour de 290€ la tonne. Du jamais vu depuis 10 ans.

### **LE POISSON : UNE AUGMENTATION DES PRIX ANNONCÉE**

Réunis à Bruxelles en conseil agriculture et pêche les ministres des 28 États membres ont adopté le mois dernier une série de mesures pour préserver l'état des stocks de cabillaud, une espèce particulièrement menacée en mer Baltique. La situation est tellement préoccupante que Bruxelles a décidé, dès juillet, d'interdire cette pêche jusqu'à la fin de l'année dans la majeure partie de la mer Baltique. Pour 2020, les quotas ont été réduits de 2000 tonnes. Les prix devraient mécaniquement augmenter.



**Le Groupe de producteurs de pommes de terre du nord-ouest européen (NEPG) s'attend à une récolte comprise entre 27 et 27,5 Mt, supérieure d'à peine 3 % à la moyenne quinquennale mais de 12 % comparé à 2018.**



**Certains analystes redoutent l'arrivée d'une nouvelle crise financière en 2020, qui pourrait faire vaciller les cours des céréales et oléoprotéagineux.**





# DEMANDEZ LE MENU !

**PRESTAREST VOUS GARANTIT LE RESPECT DE VOTRE BUDGET EN PRIVILÉGIANT DES PRODUITS DE SAISON ET DES MENUS VARIÉS**

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| <p><b>LUNDI</b> 2,18 €</p> <p> Betterave mimosa<br/>Sauté de porc à la moutarde<br/>Petits pois carottes<br/>Yaourt aux fruits<br/>Corbeille de fruits</p> | <p><b>MARDI</b> 2,51 €</p> <p> Carottes rapées<br/>Lasagnes maison<br/>Salade verte<br/>Pont l'Evêque<br/> Tarte aux pommes maison</p>               | <p><b>MERCREDI</b> 2,85 €</p> <p>Champignons à la greque<br/>Poulet roti et son jus<br/> Pommes sautées lamelles<br/>Entremet caramel<br/>Corbeille de fruits</p> | <p><b>JEUDI</b> 4,34 €</p> <p>Velouté de tomate<br/>Langue de boeuf<br/>Tortis<br/>Livarot<br/>Verrine tiramisu aux épices</p>                        | <p><b> VENDREDI</b> 2,96 €</p> <p>Oeufs aux anchois<br/>Filet de merlu au beurre blanc<br/> Epinards à l'ail<br/>Crème dessert chocolat<br/>Corbeille de fruits</p> |
| <p><b>LUNDI</b> 3,58 €</p> <p>Tomates colin mayonnaise<br/> Hamburger chicken<br/>Frites<br/>Yaourt au lait de vache bio<br/> Corbeille de fruits</p>      | <p><b>MARDI</b> 2,19 €</p> <p>Soupe de poisson<br/>Pot au feu garni<br/> Pommes vapeur / Légumes de pot au feu<br/>Brie<br/> Corbeille de fruits</p> | <p><b>MERCREDI</b> 2,64 €</p> <p>Pâté de foie<br/> Galette chèvre miel<br/>Endives braisées<br/>Île flottante à la framboise maison<br/> Corbeille de fruits</p>  | <p><b>JEUDI</b> 2,80 €</p> <p>Taboulé libanais<br/>Roti de porc savoyard<br/> Purée de carottes<br/>Chèvre rondin<br/> Corbeille de fruits</p>        | <p><b> VENDREDI</b> 2,62 €</p> <p>Croustade chèvre<br/>Pavé de poisson bordelaise<br/>Blé<br/>Yaourt gourmand cerise<br/>Corbeille de fruits</p>                    |
| <p><b>LUNDI</b> 2,88 €</p> <p>Tomates mozarella pesto<br/> Pizza andalouse<br/>Salade verte<br/>Yaourt bifidus citron<br/> Corbeille de fruits</p>         | <p><b>MARDI</b> 3,41 €</p> <p>Crème dubarry<br/>Tajine d'agneau aux fruits secs<br/>Semoule<br/>Tomme grise<br/> Corbeille de fruits</p>             | <p><b>MERCREDI</b> 1,97 €</p> <p>Avocat au surimi<br/>Saucisse de Toulouse grillée<br/>Lentilles<br/>Liegeois café<br/> Corbeille de fruits</p>                   | <p><b>JEUDI</b> 2,84 €</p> <p>Asperges en botte<br/>Cuisse de canette au cidre<br/> Pommes cuites<br/>Crème vanille coco<br/> Corbeille de fruits</p> | <p><b> VENDREDI</b> 2,49 €</p> <p>Oeuf dur et tomate<br/>Dos de cabillaud au citron<br/>Riz basmati<br/>Bleu d'Auvergne<br/>Congolais framboises maison</p>         |



|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <p><b>LUNDI</b> 2,94 €</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Poireaux vinaigrette</li> <li>Blanquette de veau</li> <li>Riz créole</li> <li>Yaourt aromatisé</li> <li>Corbeille de fruits</li> </ul>                         | <p><b>MARDI</b> 2,27 €</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cervelas ravigote</li> <li>Tagliatelles courgettes</li> <li>Salade verte</li> <li>Coulommier</li> <li>Corbeille de fruits</li> </ul>                         | <p><b>MERCREDI</b> 2,72 €</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tomate feta</li> <li>Cuisse de poulet à l'estragon</li> <li>Purée de celeris</li> <li>Gouda</li> <li>Crumble en verrine pommes rhum</li> </ul>      | <p><b>JEUDI</b> 3,79 €</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assiette crudité</li> <li>Choucroute alsacienne</li> <li>Pommes vapeur / Chou à choucroute</li> <li>Munster</li> <li>Corbeille de fruits</li> </ul>                        | <p><b> VENDREDI</b> 3,00 €</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Croustade tartiflette</li> <li>Filet colin à la sauce tomate/sauge</li> <li>Epinards à la crème</li> <li>Panna cotta pêche</li> <li>Corbeille de fruits</li> </ul>         |
| <p><b>LUNDI</b> 2,51 €</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tomates aux oignons rouges</li> <li>Travers de porc</li> <li>Haricots rouges</li> <li>Yaourt au lait de vache bio</li> <li>Corbeille de fruits</li> </ul>      | <p><b>MARDI</b> 3,34 €</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté lentilles coral lait de coco</li> <li>Sauté d'agneau aux olives</li> <li>Carottes au cumin</li> <li>Chaource</li> <li>Corbeille de fruits</li> </ul> | <p><b>MERCREDI</b> 3,60 €</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Oeufs au saumon</li> <li>Falafels</li> <li>Tajine végétarienne</li> <li>Fromage blanc aromatisé</li> <li>Ananas pêlé aux épices</li> </ul>          | <p><b>JEUDI</b> 2,50 €</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avocat crevettes cocktail</li> <li>Omelette aux fines herbes</li> <li>Pommes sautées lamelles</li> <li>Camembert</li> <li>Tarte au chocolat</li> </ul>                     | <p><b> VENDREDI</b> 2,71 €</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rillettes de porc pain grillé</li> <li>Croque au saumon fumée mais</li> <li>Blettes à la tomate</li> <li>Yaourt aux fruits</li> <li>Corbeille de fruits</li> </ul>         |
| <p><b>LUNDI</b> 1,90 €</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Artichauts vinaigrette</li> <li>Escalope de dinde viennoise</li> <li>Polenta / Tomates roties</li> <li>Edam</li> <li>Gâteau semoule fleur d'oranger</li> </ul> | <p><b>MARDI</b> 3,24 €</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hareng pommes de terre</li> <li>Kig Ar Farz</li> <li>Légumes Farz</li> <li>Fromage blanc aux myrtilles</li> <li>Corbeille de fruits</li> </ul>               | <p><b>MERCREDI</b> 2,06 €</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Oeuf dur au jambon dur</li> <li>Ficelle picarde</li> <li>Julienne de légumes</li> <li>Yaourt bifidus nature</li> <li>Corbeille de fruits</li> </ul> | <p><b>JEUDI</b> 3,30 €</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Potage gratiné à l'oignon</li> <li>Joue de boeuf confite bourguignonne</li> <li>Coquillettes au beurre</li> <li>Crème vanille coco</li> <li>Corbeille de fruits</li> </ul> | <p><b> VENDREDI</b> 3,54 €</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assiette de charcuterie</li> <li>Brochette de poisson sauce citron</li> <li>Ratatouille maison</li> <li>Bleu d'auvergne</li> <li>Galette des rois ou Pithiviers</li> </ul> |



**CORBEILLE DE FRUITS** : pomme, banane, orange, kiwis, ananas, poire, clémentines ou mandarines



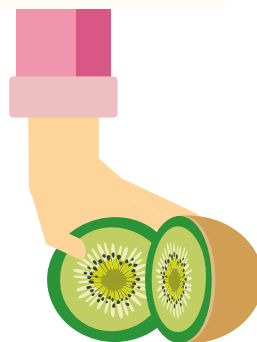
produits de saison



plat végétarien



snacking



# #EnCeMoment

## LE NAVET, LÉGUME FAIBLE EN CALORIES MAIS RICHE EN BIENFAITS

Le navet est remis au goût du jour ! Si nous avons pour habitude de le retrouver dans nos soupes hivernales avec d'autres légumes, de grands chefs le cuisinent de manière plus subtile aujourd'hui, en mousse ou glacé par exemple. Alors, cet hiver, on s'en inspire pour se régaler. En plus, il est très bon pour la santé !

Le navet fait partie des légumes crucifères comme le chou, le brocoli, le cresson... une famille de légumes connus pour leurs propriétés anti-cancer. Constitué d'environ 90% d'eau, le navet n'est pas un légume énergétique (18 kcal/100g). En revanche, sa teneur en fibres (2g/100g) participe au bon fonctionnement du transit intestinal. Il contient 20g/100g de vitamine C ainsi que des vitamines B, agissant favorablement sur notre système nerveux. Le navet détient également du potassium et du calcium. Les oligo-éléments présents dans le navet renferment essentiellement du fer, du zinc et du cuivre, indispensables au bon équilibre de notre organisme.

Excellent pour la santé, qu'ils soient doux ou piquants, jaunes ou encore noirs, les navets offrent un éventail de saveurs et se cuisinent de mille façons. Seuls, avec d'autres légumes, en morceaux ou en purée... à vous de varier les plaisirs.

On en recense plus d'une trentaine d'espèces partout dans le monde, qui sont récoltés deux fois par an, au printemps-été et en hiver, en fonction de la période de semis.

## #OuiChef



### #LeSaviezVous?

Le navet permet de préparer un formidable sirop contre la toux grasse ! Creusez un gros trou à l'intérieur du navet bio. Versez-y du sucre en poudre. Couvrez de film plastique et laissez macérer l'ensemble au réfrigérateur pendant toute une nuit. Le lendemain, récupérez le jus et versez-le dans un flacon. Buvez 1 c. à soupe 3 fois par jour jusqu'à la guérison.

### #OnMange



**VIANDES**  
Boeuf  
Mouton



**VOLAILLES**  
Chapon  
Canard  
Pintade



**POISSONS**  
Hareng  
Limande  
Merlan



**LÉGUMES**  
Carotte  
Panais  
Epinard



**FRUITS**  
Orange  
Coing  
Poire



**FROMAGES**  
Cantal  
Roquefort  
Saint Marcellin

## Kig Ar Farz breton

### INGRÉDIENTS (POUR 1 PERSONNE)

- 80g Jarret de porc
- 50g Poitrine fumée
- 70g Plat de côtes 1/2 sel
- 200g Choux vert
- 100g Carottes
- 100g Navets
- 50g Oignons
- 50g Farine blé noir
- 10g Gros sel
- 50g Farine blé
- 15g Sucre semoule
- 15g Beurre 1/2 sel
- 16ml Œufs entiers liquides
- 30ml Crème liquide 35%
- 30ml Lait 1/2 écrémé
- 30g raisins secs bruns

**Etape 1.** Mettre le jarret (après l'avoir fait dessaler) dans une marmite d'eau avec le plat de côtes : porter à ébullition. Cuire une demi-heure.  
**Etape 2.** Pour le farz blanc : mettre dans une jatte, la farine, le beurre ramolli, le sel, la crème, le jaune d'œuf : délayer avec un peu d'eau tiède pour obtenir une pâte bien lisse. Ajouter progressivement du bouillon de cuisson (environ 1/2 litre) pour obtenir une pâte liquide mais assez épaisse. Pour le farz noir : mélangez la farine de blé noir, le sel avec un peu de bouillon. **Etape 3.** Verser les farz dans des sacs, lier avec de la ficelle de cuisine en ménageant un peu d'espace pour que le farz gonfle (et en faisant un nœud qui «glisse» le long du sac pendant la cuisson). **Etape 4.** Ecumer le bouillon, mettre les légumes coupés en gros morceaux. Cuire 3 heures environ. **Etape 5.** Sortir les sacs, coupez en tranches le blanc et le faire rouler le noir pour l'émietter (bruzhunant)