

PRESTAREST

ACTUALITÉ, AGENDA, INNOVATION, DÉCRYPTAGE, ÉTAT DES LIEUX ...
RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA RESTAURATION COLLECTIVE

#Rencontre
Nathalie Vasseur
DGS, Ville de
Fleury-Mérogis

#Dossier

DES OUTILS AU SERVICE DE LA RESTAURATION COLLECTIVE AUTOGÉRÉE

60 % des collectivités et structures de l'économie sociale et solidaire font le choix de conserver la restauration collective en régie, ce qui n'est pas l'activité principale de leurs structures. De ce fait, comment réussir sans le savoir-faire des équipes pluridisciplinaires et les outils dont disposent les groupes de restauration concédée ?



www.groupe-imestia.fr
28 avenue du Petit Parc
94300 Vincennes
01 73 43 66 40

prestarest

GRUPE
imestia

LOI EGALIM, ZOOM SUR : LES LOGOS EUROPÉENS



Le logo européen, aussi appelé « Eurofeuille », permet aux consommateurs de repérer les produits qui respectent le règlement relatif à la production biologique de l'Union européenne. Ce logo est devenu obligatoire le 1^{er} juillet 2010 sur les étiquetages des produits alimentaires préemballés dans l'Union européenne. Des logos nationaux et privés peuvent être utilisés en complément.

Le logo européen peut être appliqué sur les produits qui :

- Contiennent 100% d'ingrédients issus du mode de production biologique ou au moins 95% de produits agricoles biologiques dans le cas des produits transformés, si la part restante n'est pas disponible en bio et est expressément autorisée,
- Sont conformes aux règles du système officiel de contrôle et de certification,
- Portent le nom du producteur, du préparateur ou du distributeur et le numéro d'agrément de l'organisme de certification.



PASS SANITAIRE ET RESTAURATION COLLECTIVE

À l'heure d'aujourd'hui, la restauration collective est exclue du champ d'application du pass-sanitaire, qu'il s'agisse des salariés qui y exercent ou des professionnels qui s'y rendent pour déjeuner. Si la situation évolue, nous ne manquerons pas de vous en informer.



La marque AB est propriété du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation. Utilisée à des fins de certification, elle permet, comme le logo bio européen, d'identifier des produits 100% bio ou contenant au moins 95% de produits agricoles bio dans le cas des produits transformés. Le logo

AB peut être utilisé facultativement, en complément du logo européen. Les conditions d'usage de cette marque sont contrôlées par « l'Agence bio », groupement d'intérêt public sous tutelle du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation.

Agenda

8 SEPTEMBRE

SALON RESTAU'CO
PARIS - PORTE DE VERSAILLES
HALL 5.1

👉 Stand **PRESTAREST C8-D7**

9 ET 10 SEPTEMBRE

SALON DE L'ESPACE COLLECTIVITÉS
PARC DES EXPOSITIONS PARIS-LE BOURGET

Le rendez-vous professionnel au service des collectivités

👉 Stand Groupe **IMESTIA B23**

OCTOBRE

**OBSERVATOIRE DE
SÉCURITÉ ALIMENTAIRE
LOI EGALIM**

ORGANISÉ PAR PRESTAREST
PRÉSENTIEL ET VISIO

Infos et réservations :
qualite@prestarest.fr

#ChiffresClés

2021, année internationale des fruits et légumes

2021 a été déclarée « année internationale des fruits et légumes » par l'Assemblée générale des Nations Unies. Ces aliments sont essentiels à la nutrition et contribuent à une bonne santé. Selon Interfel (interprofession des fruits et légumes frais), seul un Français sur trois consomme les cinq portions conseillées par jour

La filière fruits et légumes française en quelques chiffres

- La filière fruits et légumes française génère 450 000 emplois dans 75 000 entreprises
- La France est le 4^e producteur européen de fruits et légumes
- La France est le 2^e producteur européen de légumes surgelés

Source : DGPE mars 2021

VERS UNE ALIMENTATION PLUS DURABLE EN RESTAURATION COLLECTIVE

Besoin vital, notre alimentation doit devenir plus respectueuse de l'environnement tout en restant accessible à tous. La restauration collective porte à ce titre de nombreux enjeux tout en étant soumise à de nombreuses contraintes réglementaires et économiques.

À destination des acteurs de la restauration collective, ce guide pratique a été conçu afin d'apporter des éléments concrets sur la mise en place d'une alimentation durable dans leurs structures, notamment dans le cadre de la mise en œuvre de la loi EGalim.

➔ À télécharger sur <https://bibliothèque.ademe.fr/>



ALIMENTATION ET GASPILLAGE EN RESTAURATION



Que l'on parle de repas professionnels entre collègues de bureaux, repas plus agités entre camarades de classe, ou repas plus calmes en maison de repos, la restauration collective est avant tout un lieu de rencontre autour de l'alimentation. Les acteurs professionnels et collectivités peuvent agir ensemble pour une alimentation durable : structurer les filières agroalimentaires territoriales de par leur choix d'approvisionnement responsable, faire évoluer les pratiques alimentaires des convives en adaptant les menus en fonction des saisons et en intégrant des alternatives végétales, et réaliser des économies via la lutte contre le gaspillage alimentaire pour réinjecter ensuite dans l'achat de produits de qualité supérieure. **La restauration collective est un levier d'exemplarité pour les collectivités, vecteur de sensibilisation pour l'évolution de nos modèles alimentaires ...**

#ProduitDuMois



Bienvenue dans un nouveau monde d'aliments à base de plantes. La gamme GARDEN GOURMET®, incroyablement délicate et sans compromis sur le goût et la texture, source de protéines et de fibre.

Du délicieux burger végétal aux savoureux émincés grillés veggie, la gamme GARDEN GOURMET® ne ressemble à aucune autre. Elle propose un large choix de 12 produits végans et/ou végétariens et 100% gourmands pour végétaliser vos recettes et faire vivre une expérience culinaire sensationnelle à vos clients.

DES OUTILS AU SERVICE DE LA RESTAURATION COLLECTIVE AUTOGÉRÉE

Les collectivités et les structures de l'économie sociale et solidaire sont très attachées à proposer à leurs convives une restauration de qualité et respectueuse de l'environnement. 60 % d'entre elles ont fait le choix de conserver la restauration collective en régie, ce qui n'est pas l'activité principale de leurs structures. De ce fait, comment réussir sans le savoir-faire des équipes pluridisciplinaires et les outils dont disposent les groupes de restauration concédée ?

PRESTAREST accompagne les structures qui gèrent leur restauration à franchir ce cap stratégique, avec des menus plus qualitatifs et des budgets maîtrisés, tout en respectant les obligations réglementaires comme l'hygiène et la sécurité alimentaire.

ÉTAT DES LIEUX

Pour démarrer, un état des lieux de la restauration est proposé, afin d'établir un premier bilan puis de proposer un plan d'accompagnement personnalisé pour chaque client.

CAHIER DES CHARGES DE L'OFFRE DE RESTAURATION

Le cahier des charges définit principalement la qualité attendue en termes de matière première, grammages, pourcentage de produits issus de l'agriculture biologique, labels, circuits de proximité, ainsi que l'objectif en coût denrée et ratios de production.

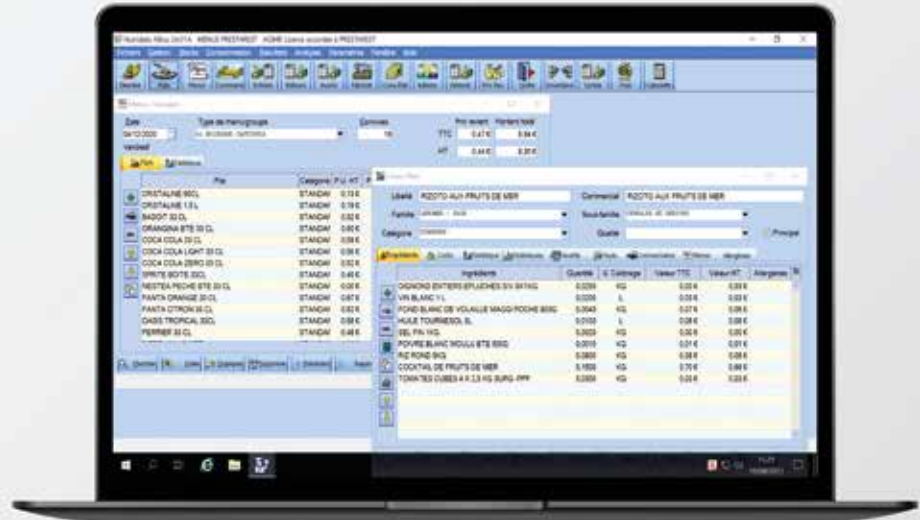
La mise en place de ce cahier des charges peut être réalisé par étape, selon la progression et le rythme de chaque structure.

CERTIFICATION

LA CENTRALE DE RÉFÉRENCEMENT EST CERTIFIÉE QUALICERT PAR SGS, PRINCIPALEMENT SUR LES POINTS SUIVANTS :

- Faire bénéficier d'un tarif négocié avantageux
- Faire parvenir une analyse statistique personnalisée qui permette d'affiner la gestion des achats
- Réaliser des tests produits et des observatoires sur la sécurité des aliments
- Mettre à disposition des produits sélectionnés pour leur qualité et leur traçabilité
- Assurer un suivi des réclamations fournisseurs
- Accompagner à la veille réglementaire
- Proposer des produits issus de l'Agriculture Biologique et du Commerce Équitable

NUTRIDATA, UN OUTIL QUI PERMET D'OPTIMISER LA PRODUCTION D'UN RESTAURANT



Les principales fonctions de NUTRIDATA sont :

- Réalisation de plans alimentaires et de menus
- Définition précise des besoins en matières premières ainsi que leur qualité
- Contrôle de réception et gestion des stocks (dont inventaires)
- Edition des bons de production (organisation du travail)
- Calcul des coûts prévisionnel et réel
- Editions des documents de gestion
- Respect de la réglementation INCO (communication des allergènes)

MAÎTRISE DES ACHATS

La centrale de référencement propose une maîtrise des coûts des denrées alimentaires et des produits non alimentaires, grâce à la massification des achats de l'ensemble des adhérents.

LA MONTÉE EN COMPÉTENCES DES ÉQUIPES

L'équipe de restauration est un point clé pour la réussite d'une restauration de qualité, en lien direct avec les convives. Il est donc primordial de former le personnel et de le faire monter en compétences.

MISE EN PLACE DES OUTILS

Le logiciel de gestion et d'organisation du travail a été spécifiquement développé pour la restauration autogérée. Il permet de mettre en œuvre plus facilement le cahier des charges du restaurant. L'objectif est de s'orienter vers un prévisionnel maîtrisé.

ACCOMPAGNEMENT À L'ORGANISATION

Différentes actions sont proposées et se traduisent par une maîtrise globale de la gestion et de l'offre de restauration. Les équipes autonomes parviennent à acquérir un savoir-faire, dans l'objectif de proposer aux convives une prestation plus qualitative avec des produits à valeur ajoutée, des menus variés, des préparations équilibrées, la mise en valeur des produits au self, le respect de la sécurité alimentaire.

EXPERTISE, PROXIMITÉ, RÉACTIVITÉ ... DES VALEURS PARTAGÉES PAR LES ÉQUIPES PRESTAREST

Proposer des services de qualité, un suivi quotidien, un haut niveau d'exigence en terme de qualité ou encore une proximité et une réactivité fortes avec chacun de leurs interlocuteurs ... les équipes Prestarest partagent un objectif commun : la satisfaction des clients et des convives.

#Rencontre

UNE REPRISE EN MAIN TOTALE DE LA RESTAURATION COLLECTIVE

Pour ce numéro de rentrée, cap sur la Ville de Fleury-Mérogis, à la rencontre de Nathalie Vasseur, directrice générale des services bien décidée à imaginer et mettre en œuvre le renouveau de la restauration collective gérée par la Ville. Comment souhaite-t-elle s'y prendre ? Quelles sont ses priorités ? Elle nous explique tout !



NATHALIE VASSEUR

DGS, VILLE DE FLEURY-MÉROGIS

« Quand nous avons récupéré la gestion de la Ville en 2019, nous avons dû rapidement constater l'état peu satisfaisant du service de restauration collective. Les infrastructures étaient vieillissantes, le personnel peu formé, un encadrement inexistant... nous avons tout

à faire » explique Nathalie Vasseur. Challenge relevé pour les équipes de cette dynamique DGS qui ont rapidement pris le sujet très au sérieux et missionné Prestarest pour réaliser un audit global. « De l'état des infrastructures, aux connaissances et à l'application des normes de sécurité et d'hygiène par le personnel en passant par le logiciel de gestion utilisé ... nous avons besoin de faire un relevé de situation précis et complet. Les équipes de Prestarest ont mené cet important chantier » raconte Nathalie Vasseur « aujourd'hui et à l'aune de l'audit achevé, nous travaillons avec eux sur un plan d'actions détaillé. Nous avons besoin de leur expertise pour engager une importante montée en compétences et atteindre l'objectif que nous nous sommes fixé, c'est-à-dire offrir une restauration de qualité dans des structures accueillantes et bienveillantes. Nous pensons aussi atteindre cet objectif grâce à l'implication de nos agents dans ce projet. Ils sont tous enthousiastes »

DES REPAS ÉQUILIBRÉS ET DE L'APPRENTISSAGE AU GOÛT, UNE PRIORITÉ ABSOLUE

« Fleury-Mérogis est une ville populaire. Les enfants que nous accueillons n'ont pas toujours la possibilité chez eux de manger toujours très équilibré et de découvrir un éventail de saveurs et de goûts nouveaux. Notre mission est en ce sens très importante. Nous souhaitons que le repas soit un temps éducatif. Nous souhaitons également par ce biais ouvrir les enfants à de nouvelles cultures en organisant des animations régulières autour de la cuisine du monde. Et bien sûr, en proposant quotidiennement des repas de qualité privilégiant le bio et les circuits courts. » rappelle Nathalie Vasseur.

UN ACCOMPAGNEMENT SUR-MESURE, DES RECOMMANDATIONS ATTENDUES

Missionnées par la Ville, les équipes Prestarest interviennent au côté des équipes de Nathalie Vasseur pour déployer la restauration de demain. « Nos besoins sont multiples. Nous devons nous mettre en conformité avec l'ensemble des normes de sécurité et d'hygiène en mettant à niveau nos agents. Nous devons aussi être en mesure de répondre à l'ensemble des exigences de la Loi EGALIM. Nous avons également demandé à Prestarest de nous guider et de nous conseiller dans la passation de marchés publics de denrées alimentaires jusqu'à présent inexistant pour la Ville. Et enfin, nous souhaitons que Prestarest nous accompagne dans la transition que nous prévoyons entre l'organisation actuelle (2 sites de production) et la future configuration avec une cuisine centrale unique qui verra le jour dans les prochains mois. »



1 250
repas servis
quotidiennement

6 écoles (+ 1 à venir)
3 crèches (+ 1 à venir)
Du portage de repas pour
les personnes isolées

FLAMBÉE DES COÛTS DE PRODUCTION DANS L'AGRO-ALIMENTAIRE ! LES ENTREPRISES TIRENT LE SIGNAL D'ALARME

Depuis plusieurs mois, les entreprises de la filière agro-alimentaire doivent faire face à une explosion généralisée et inédite de l'ensemble de leurs coûts de production. Disponibilité, délais, hausses des prix ... les répercussions sont grandes !



UNE SITUATION QUI INQUIÈTE

Il s'agit d'une situation historique d'une ampleur inédite qui met en danger la rentabilité et pour certaines, la viabilité des entreprises du secteur français de l'agro-alimentaire. Ce phénomène inquiète d'autant plus que plusieurs membres du Gouvernement ont confirmé qu'il n'était pas conjoncturel et qu'il risquait de durer dans le temps.

Les raisons de ces augmentations sont diverses : la faiblesse du dollar, la relance de la demande mondiale, les aléas climatiques mais aussi les encombrements logistiques dans les ports en raison d'un fret submergé par la pandémie.

UNE INÉVITABLE RÉPERCUSSION DE CES SURCOÛTS SUR LES PRIX

Les principales Fédérations professionnelles de l'industrie alimentaire l'ont annoncée « *La répercussion générale de ces surcoûts sur les prix est vitale afin d'assurer la pérennité des entreprises du secteur et leur permettre de continuer à produire, livrer, investir et innover pour préserver la souveraineté alimentaire de la France* ».

Ces surcoûts vont inévitablement avoir un impact sur les restaurants collectifs.

Un nouveau coup dur pour une filière déjà lourdement impactée par la crise de la COVID-19 mettant en péril leur équilibre économique.

Tous les signaux sont au rouge. Les matières premières agricoles transformées sont très fortement sous tension au niveau international comme la farine, les produits laitiers (beurre, poudre de lait ...) ...

Et en ce qui concerne les emballages, tous matériaux confondus, on observe une augmentation généralisée de +10 à +20% avec un risque accru de pénurie sur certaines matières premières et des délais de livraison fortement rallongés.

#ProduitDuMois

AMPHORA (ex RISSO), spécialiste des huiles professionnelles, met à votre disposition ses solutions :

ELITE ou PERFORMANCE pour une utilisation en friture intensive au meilleur cout de revient.
CHEF Classique pour une utilisation friture plus occasionnelle mais aussi pour vos cuissons et assaisonnements à froid.
LINE, alternative savoureuse, diététique et économique à l'huile d'olive.

Plus d'infos, de recettes, de conseils sur www.amphora-restauration.fr ou via l'app AmphoChef (IOS et Android).





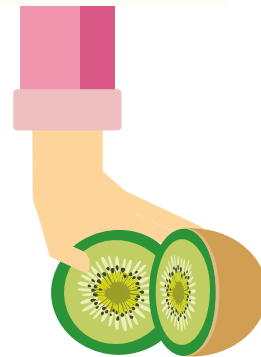
DEMANDEZ LE MENU !

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


<p>LUNDI 2,63 €</p> <p>Rapé de cougettes fromage blanc</p> <p>Bourguignon de joue de bœuf</p> <p>Carotte vichy</p> <p>Brie pasteurisé</p> <p>Tarte aux prunes maison</p>	<p>MARDI 2,89 €</p> <p>Œuf frit mache et champignon</p> <p>Brochette de poisson sauce citron</p> <p>Riz sauvages</p> <p>Cup cake crème de marron</p> <p>Raisins blanc</p>	<p>MERCREDI 2,23 €</p> <p>Velouté au champignons</p> <p>Aiguillette de poulet pané</p> <p>Gratin de céleri</p> <p>Yaourt BIO</p> <p>Salade de fruits de saison</p>	<p>JEUDI 2,59 €</p> <p>Carpaccio de betterave à l'huile de noisette</p> <p>Wok de légumes œuf poché pesto</p> <p>Chèvre roti au miel</p> <p>Flan aux œuf maison</p>	<p> VENDREDI 2,89 €</p> <p>Taboulé libanais</p> <p>Travers de porc sauce BBQ</p> <p>Ecrasé de pomme de terre</p> <p>Entremet viennois</p> <p>Poire</p>
<p>LUNDI 2,60 €</p> <p>Rillettes de thon maison</p> <p>Œufs pochés sauce tomate et basilic</p> <p>Tortis au gratin</p> <p>St marcelin à huile d'olives</p> <p>Gratin de figue</p>	<p>MARDI 2,78 €</p> <p>Salade de tomates aux herbes</p> <p>Escalope de veau à la crème et champignons</p> <p>Jardinière de légumes</p> <p>Yaourt crème dessert</p> <p>Banane</p>	<p>MERCREDI 3,18 €</p> <p>Pavé au poivre</p> <p>Galette chti vége</p> <p>Salade verte</p> <p>Faisselle</p> <p>Baba rhum raisin sec</p>	<p>JEUDI 2,75 €</p> <p>Œuf en gelé</p> <p>Filet lingue sauce poireau</p> <p>Galette de pommes de terre</p> <p>Crème brûlée à la chicorée</p> <p>Kixi x2</p>	<p> VENDREDI 3,15 €</p> <p>Carotte râpé</p> <p>Epaule d'agneau à la menthe</p> <p>Quinoa</p> <p>Carré frais</p> <p>Palet choco-coco maison</p>
<p>LUNDI 2,60 €</p> <p>Concombre à l'aneth</p> <p>Blanquette de veau</p> <p>Brocolis vapeur</p> <p>Cantal jeune</p> <p>Poire cuite caramel beurre salé</p>	<p>MARDI 2,10 €</p> <p>Fromage de tête</p> <p>Risotto au céleri</p> <p>Yaourt Bio</p> <p>Tarte poires alsacienne</p>	<p>MERCREDI 2,46 €</p> <p>Guacamole</p> <p>Fajitas au choix (bar)</p> <p>Mais grillé</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Ananas frais</p>	<p>JEUDI 2,35 €</p> <p>Salade endive aux noix et roquefort</p> <p>Jambalaya poulet et crevettes</p> <p>Riz</p> <p>Munster</p> <p>Famous (beignet)</p>	<p> VENDREDI 2,98 €</p> <p>Carotte râpé gingembre et citron vert</p> <p>Papillote de colin tomate et origan</p> <p>Epinards</p> <p>Far breton</p> <p>Raisins noir</p>
<p>LUNDI 2,19 €</p> <p>Potage minestrone</p> <p>Fois de bœuf aux échalottes</p> <p>Pommes grenailles</p> <p>Mimolette</p> <p>Salade de fruits frais</p>	<p>MARDI 2,91 €</p> <p>Assortiment charcuterie</p> <p>Terrine de saumons en croute</p> <p>Carotte fondante</p> <p>Yaourt 0%</p> <p>pomme au four</p>	<p>MERCREDI 3,00 €</p> <p>Salade de chou façon thai</p> <p>Boulette de bœuf sauce thai</p> <p>Wok de légumes sauté</p> <p>Fourme</p> <p>Riz au lait de coco coulis de mangue</p>	<p>JEUDI 2,76 €</p> <p>Œuf cocotte pesto</p> <p>Croque monsieur végétal</p> <p>Légumes grillés</p> <p>Faisselle miel</p> <p>Assiette de fruits secs</p>	<p> VENDREDI 2,74 €</p> <p>Achard de légumes galette mais</p> <p>Colombo de joue de porc</p> <p>Frites de patate douce</p> <p>Camembert</p> <p>Mousse coco</p>


<p>LUNDI 2,23 €</p> <p>Radis beurre Pizza soufflé 3 fromages Salade verte Yaourt aux fruits Pommes</p>	<p>MARDI 3,40 €</p> <p> Velouté de céleri et chou fleur Steack de thon sauce chien Purée St Germain Tome grise Tarte aux noix</p>	<p>MERCREDI 2,54 €</p> <p>Brick aux légumes Coq au vin Navet et carotte glacés Yaourt bio Brochette de fruits sauce choco</p>	<p>JEUDI 3,00 €</p> <p> Terrine de légumes Hamburger au choix Frites fryn dip Crumble pommes poires et amande Smoothie</p>	<p> VENDREDI 2,25 €</p> <p> Céleri rémoulade Pommes de terres farcis Côtes de blette au gratin Brie de meaux Browni</p>
<p>LUNDI 2,82 €</p> <p>Velouté carotte Omelette champignons Pomme rissolées St Nectaire Pruneau au vin</p>	<p>MARDI 2,81 €</p> <p>Poireau vinaigrette Roti de veau orloff Haricots verts Chessecake kiwi</p>	<p>MERCREDI 3,17 €</p> <p>Acras de poisson Rougail saucisse Christophine au gartin Fromage frais Cocotte lutée aux fruits</p>	<p>JEUDI 3,49 €</p> <p>Terrine de champignons Parmentier de canard au potiron Salade mixte Coulomier Raisin</p>	<p> VENDREDI 3,44 €</p> <p>Œuf molet et frisée Truite au bleu Epinards Îles flottantes au pralin Fruits de saison</p>

COÛT MOYEN : 2,79€



CORBEILLE DE FRUITS : pomme, banane, poire, prune, melon ou pastèque, orange, pêche, nectarine, abricots, fraise, framboise, cerise.

 produits de saison

 plat végétarien

 snacking

 cuisine du monde

#EnCeMoment

LE CÉLERI-BRANCHE, UN ALLIÉ DE POIDS

Plante médicinale et ... aphrodisiaque ... avant d'entrer en cuisine, il nous régale aujourd'hui de la fin du printemps jusqu'au milieu de l'hiver. Sa saveur marquée et sa texture croquante le rendent tout aussi délicieux cru que cuit. Très peu calorique, le céleri-branche permet de faire le plein de vitalité !

Cultivé en Europe de juillet à janvier, le céleri-branche est un légume facile à préparer. Il ne se consomme pas seulement en soupe ou pour aromatiser un plat ! Cuit en seulement 10 minutes à l'autocuiseur, il est un excellent légume d'accompagnement en gratin par exemple. Délicieux cru aussi, marié avec du fromage de chèvre ou une sauce à base de yaourt à l'apéritif ou en entrée, le céleri-branche s'incorpore à merveille dans un gaspacho rafraichissant avec de la tomate et du concombre. Et pour éviter de gaspiller, il faut penser à conserver les feuilles. Elles apportent beaucoup de saveur à une soupe, une sauce ou un ragout ou à une salade après les avoir finement ciselées.

Côté santé, le céleri-branche est un allié de poids ou plutôt un allié pour le poids ! Très peu calorique, il peut se déguster à volonté, d'autant qu'il figure parmi les légumes les plus riches en fibres et favorise ainsi la satiété. De quoi en faire un allié pour préparer des menus légers et équilibrés.

#OuiChef



Risotto au céleri branche

INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 800 g de céleri branche entier frais
- 400 g d'oignons entiers épluchés
- 800 g de riz rond
- 10 cl d'huile d'olive extra Borges
- 10 cl de vin blanc
- 5 cl de fond blanc de volaille
- 300 g de parmesan rapé

Étapes de préparation :

Préparer le bouillon et garder bien chaud. Dans une poêle antiadhésive et à bords assez hauts, mettre un peu d'huile d'olive, couper l'oignon et le céleri en petits morceaux et les faire revenir. Ajouter le riz et remuez jusqu'à ce qu'il devienne légèrement transparent. Ajouter le vin blanc, remuer et laisser s'évaporer de moitié. Ajouter une bonne louche de bouillon et mélanger jusqu'à absorption complète. Ajouter 1 autre louche et remuer. Répéter cette opération jusqu'au moment où le riz est presque cuit (ne pas hésiter à goûter). Quand il reste 2-3 min de cuisson pour le riz, ajouter alors une dernière louche de bouillon, remuer et ajouter le parmesan. Mélanger et rectifier l'assaisonnement, pour que le riz soit à point, il faut qu'il forme une vague dans la poêle quand vous la faites bouger de bas en haut ! Garder au chaud.

#OnMange



VIANDES
Boeuf
Veau



VOLAILLES
Canard
Dinde
Caille



POISSONS
Hareng
Raie
Sardine



LÉGUMES
Blette
Poireau
Céleri-branche



FRUITS
Coing
Myrtille
Mirabelle



FROMAGES
Comté
Munster au curmin
Epoisses