

# PRESTAREST

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

**#Rencontre**  
**Oscar Caro**

Directeur de la relation  
client, Prestarest

**#Dossier**

## PRESTAREST.FR UN NOUVEAU SITE POUR MIEUX VOUS ACCOMPAGNER !

Après plusieurs semaines intenses de réflexion, de création et développement, c'est avec beaucoup d'enthousiasme que Prestarest vous annonce le lancement de son tout nouveau site web [www.prestarest.fr](http://www.prestarest.fr).

prestarest

[www.groupe-imestia.fr](http://www.groupe-imestia.fr)  
28 avenue du Petit Parc  
94300 Vincennes  
01 73 43 66 40

GROUPE  
**imestia**

## L’AFFICHAGE DE L’ORIGINE DE TOUTES VIANDES EST OBLIGATOIRE

Depuis le décret du 17 décembre 2002, l’indication de l’origine des viandes bovines servies en restauration est obligatoire.



### QUELLES SONT LES SANCTIONS EN CAS DE MANQUEMENT ?

L’absence d’information est passible d’une amende de contraventions de 5<sup>ème</sup> classe, soit un montant de 1 500€.

### QUELS SONT LES PRODUITS CONCERNÉS ?

Le décret prévoit que les dispositions suivantes sont applicables aux plats contenant un ou plusieurs morceaux de viande bovine, porcine, ovine et de volaille, ou de la viande bovine hachée. Cela s’applique aux viandes achetées crues mais pas celles achetées déjà préparées ou cuisinées. Sont soumis aux dispositions de ce texte les plats contenant des viandes bovine, porcine, ovine et volaille sous forme de morceaux (steaks, rôtis, bœuf bourguignon...) ainsi que les steaks hachés par bœuf.

### QUELLES SONT LES MENTIONS OBLIGATOIRES À AFFICHER ?

Le décret précise que l’origine ou la provenance de ces viandes doit être indiquée par l’une ou l’autre des mentions ci-dessous :

- « **Origine** » : nom du pays, lorsque la naissance, l’élevage et l’abattage de l’animal dont sont issues les viandes ont eu lieu dans le même pays.
- **Pour la viande bovine** : « Né et élevé : nom du pays de naissance et nom du ou des pays d’élevage » et « abattu : nom du pays d’abattage », lorsque la naissance, l’élevage et l’abattage ont eu lieu dans des pays différents.
- **Pour la viande porcine, ovine et de volaille** : « Elevé : nom du ou des pays d’élevage » et « abattu : nom du pays d’abattage », lorsque la naissance, l’élevage et l’abattage n’ont pas eu lieu dans le même pays.

Ces mentions doivent être portées à la connaissance du consommateur de façon lisible, et visible, par affichage sur les cartes, menus ou tout autre support. L’information doit être donnée pour l’ensemble des viandes servies dans l’établissement et affichée soit sur l’ardoise où le menu est inscrit, soit sur le menu lui-même ou à proximité de celui-ci lorsqu’il est affiché.

### QUI EST CONCERNÉ ?

Sont concernés par ce décret, les établissements proposant des repas à consommer sur place, comme ceux proposant des repas à emporter ou à livrer. Seuls ne sont pas visés les établissements qui ne disposent pas de tables pour servir les repas tel que les rayons traiteur des grandes surfaces, les charcuteries-traiteurs, les livreurs de pizza, etc.

## #ProduitDuMois



**Nestlé Garden gourmet**  
La gamme GARDEN GOURMET®, incroyablement délicieuse et sans compromis sur le goût ni la texture, offre un large choix de produits d’origine végétale. Retrouvez 9 références GARDEN GOURMET® chez Prestarest. Préparée avec des ingrédients de haute qualité, la gamme végétale GARDEN GOURMET® est source de protéines\* et de fibres, offrant une expérience sensationnelle.

Avez-vous envie d’essayer quelque chose de nouveau ?  
Suivez le lien : [www.nestleprofessional.fr](http://www.nestleprofessional.fr)  
Trois nouvelles références origine France !

PRESTAREST n°27 # Mai / Juin 2022

Comité de rédaction : Alexandra Bansou, Nicolas Besnard, Oscar Caro, Géraldine Medam, Yannick Peltier, Xavier Toulgoat.  
Journaliste : Annabelle Ripoll. Crédits photos : Istock, Groupe Imestia. PRESTAREST est une publication du Groupe Imestia.  
ISSN : 2609-4509



## #LABEL ORIGINE FRANCE



### ALIMENTATION : LA FAO EN ÉTAT D'ALERTE SUR LA SITUATION MONDIALE

La FAO, organisation des Nations Unies dédiée à l'alimentation et l'agriculture publie une note sur les différents scénarios qui peuvent écouler de la guerre en Ukraine.

Il y aura des conséquences sur l'alimentation. La place de la Russie et de l'Ukraine dans le haut du classement des pays exportateurs de céréales ne laisse aucun doute sur le fait que les prochains mois vont être tendus. « La Russie est le plus grand exportateur de blé, et l'Ukraine se classe cinquième. À l'échelle mondiale, ces deux pays assurent ensemble 19 pour cent de l'offre d'orge, 14 pour cent de l'offre de blé et 4 pour cent de l'offre de maïs, et réalisent plus d'un tiers des exportations mondiales de céréales. Ce sont aussi de grands fournisseurs de colza, qui d'autre part réalisent 52 pour cent des exportations mondiales d'huile de tournesol. L'offre mondiale d'engrais est aussi extrêmement concentrée, la Russie en étant le premier producteur » explique la FAO.

Les prix ont atteint un niveau record le mois dernier et la tendance devrait se poursuivre. « L'incertitude demeure quant à l'intensité et la durée du conflit. Les perturbations des activités agricoles, qui sont à craindre chez ces deux grands exportateurs de produits de base, pourraient entraîner une forte aggravation de l'insécurité alimentaire au plan mondial, dans un contexte où les prix internationaux des denrées alimentaires et des intrants sont déjà élevés et volatils. Le conflit pourrait également grever la production agricole et le pouvoir d'achat en Ukraine, avec pour effet d'accroître l'insécurité alimentaire au plan local » craint la FAO.

La certification **Origine France Garantie** a été créée en juin 2010 à la suite de la publication du rapport d'Yves JEGO consacré à la Marque France.

Origine France Garantie est l'unique certification qui atteste l'origine française d'un produit. Elle est, transversale (tout secteur confondu) et incontestable (la certification, obligatoire, est réalisée par un organisme certificateur indépendant).

Le label Origine France Garantie est porté par une association et encadré par un cahier des charges. Pour obtenir le label Origine France Garantie, le produit concerné doit répondre obligatoirement aux deux critères suivants, qui sont cumulatifs :

- Il doit prendre sa forme distinctive en France et le produit prend ses caractéristiques essentielles en France
- Il doit acquérir de 50% à 100% de son prix de revient unitaire en France

Son objectif est de donner une information claire et précise au consommateur sur l'origine française des produits et de faire connaître les entreprises qui fabriquent en France.

La certification Origine France Garantie assure aux consommateurs la traçabilité du produit en donnant une indication de provenance claire et objective.

**« Made in France », « Fabriqué en France », « Conçu en France », « Produit Français », etc. : autant d'intitulés qui exigent de la part de l'entreprise qui les emploie de respecter certaines règles complexes.**

Néanmoins, il ne s'agit pas d'un label. L'objectif de ces règles est de permettre aux entreprises d'affirmer l'origine d'un produit quand son élaboration implique des facteurs de production provenant de plusieurs pays.

### #Agenda

**SALON RESTAU'CO 2022**

15 juin de 9h à 18h  
Paris Expo - Porte de Versailles  
Hall 5.1

[www.salonrestauco.com](http://www.salonrestauco.com)



Les tests produits et les observatoires de sécurité alimentaire peuvent également se programmer à la demande, n'hésitez pas à envoyer vos souhaits par mail à [qualite@prestarest.fr](mailto:qualite@prestarest.fr)

#Dossier

# PRESTAREST.FR UN NOUVEAU SITE POUR MIEUX VOUS ACCOMPAGNER !

Après plusieurs semaines de réflexion, de création et de développement, c'est avec beaucoup d'enthousiasme que Prestarest vous annonce le lancement de son tout nouveau site web [www.prestarest.fr](http://www.prestarest.fr)

**Dans l'envie constante d'offrir une expérience la plus performante à ses clients et de faciliter l'accès à l'information à tous les professionnels de la filière, Prestarest a pensé un site simple, ergonomique proposant une visite rythmée avec un contenu de choix.**

## UNE NOUVELLE IDENTITÉ

Soucieux de proposer à ses partenaires et clients une expérience digitale améliorée grâce à une navigation simplifiée et un design moderne et épuré, Prestarest lance son nouveau site internet et dévoile sa nouvelle identité. Appuyée par une iconographie et des couleurs bleutées rassurantes, la conception de ce nouvel environnement digital est centrée sur l'utilisateur. Retrouvez cette nouvelle identité graphique sur l'ensemble des outils de communication de Prestarest tels que le flyer, la plaquette commerciale ou encore les fiches produits et services.

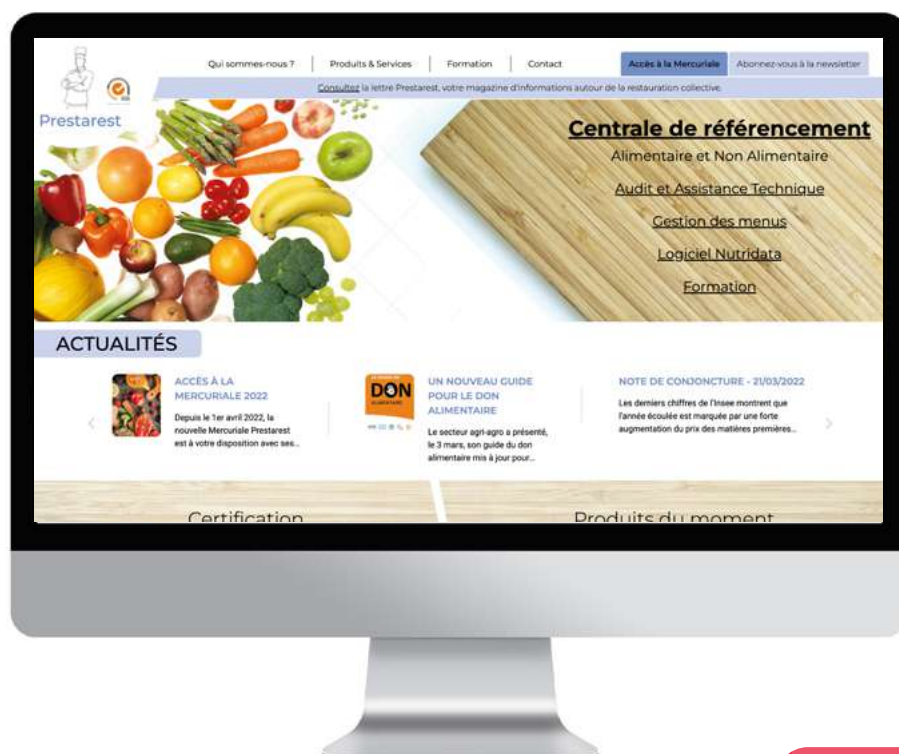


# Prestarest

## UNE NAVIGATION SIMPLIFIÉE ET UNE UTILISATION INTUITIVE

La structuration du contenu et la simplification de l'architecture du site ont fait l'objet d'une attention toute particulière. Plus moderne et ergonomique pour une navigation optimale sur tous les appareils sur lequel il est consulté, le nouveau site de Prestarest fait peau neuve ! Dans l'envie constante d'offrir une expérience la plus performante à ses clients et de faciliter l'accès à l'information à tous les professionnels de la filière, Prestarest a pensé une navigation intuitive proposant une visite rythmée avec un contenu de choix.

Retrouvez à la fois tous les produits et services de Prestarest, mais également de multiples articles d'actualité relatifs aux nombreuses préoccupations actuelles du secteur de la restauration collective.



## DE NOUVELLES FONCTIONNALITÉS


En présentant la centrale de référencement, ses produits, ses services et ses formations, le nouveau site détaille l'offre de Prestarest.

Se voulant plus fonctionnel et dynamique, le nouveau prestarest.fr met l'accent sur la centrale de référencement certifiée SGS, l'audit et l'assistance technique, la gestion des menus, le logiciel Nutridata ainsi que l'accès à la Mercuriale en ligne en un seul clic.

Innovation notoire, décryptage législatif, éclairage de tendances ... le nouveau site réserve également une part importante de son espace à l'actualité de la filière restauration collective. Vous y retrouverez également l'intégralité des derniers numéros de la Lettre.



**Vous souhaitez rester informés ?  
Inscrivez-vous sans tarder à la newsletter !**



**Nous espérons que vous apprécierez la navigation sur notre nouveau site web et que vous le visiterez régulièrement pour vous tenir informés des nouveautés de Prestarest et des actualités de la restauration collective.**

## UNE EXPÉRIENCE CLIENT À LA HAUTEUR DES ENJEUX DE NOS ADHÉRENTS

À la tête de la Direction de la relation client de Prestarest, Oscar Caro met tout en œuvre pour garantir une satisfaction client la plus élevée possible. Comment ? En intégrant au cœur de la stratégie de développement de Prestarest une expérience client agile et efficiente. Rencontre.



OSCAR CARO

DIRECTEUR DE LA RELATION CLIENT, PRESTAREST

La satisfaction client est une préoccupation majeure pour toutes les entreprises, c'est un fait. Mais chez Prestarest, elle revêt une identité bien plus intégrée. « *Nous ne sommes pas, pour nos clients, un prestataire quelconque. Nous sommes leur partenaire. Nous les accompagnons au quotidien pour leur permettre d'offrir le meilleur à leurs propres clients* » souligne Oscar Caro. Et cette relation de proximité est précieuse. « *Ces derniers mois, pandémie et distanciation sociale obligent, nous n'avons pas pu rencontrer nos adhérents en présentiel. C'est quelque chose que j'ai souhaité immédiatement rétablir dès que les protocoles nous l'ont autorisé. C'est dans ces conditions que nous pouvons leur apporter l'écoute la plus attentive qu'ils méritent* » explique Oscar Caro.

### ANTICIPER LES BESOINS, LES TENDANCES ET LES ENJEUX

Les équipes Prestarest sont chaque jour mobilisées pour apporter des réponses aux différentes demandes. Et elles le sont également pour aller encore plus loin et anticiper, avant même que le besoin ne se fasse sentir, les enjeux de demain. « *Mon objectif est d'être en capacité de préparer les évolutions à venir. Nous veillons à améliorer nos outils afin qu'ils soient toujours en adéquation avec les exigences de nos clients, en ayant toujours un coup d'avance ! Sur l'application de la loi Egalim par exemple, nous avons mis en place des filtres dans la mercuriale afin de faciliter la recherche de ces produits. Nous travaillons également pour incorporer le compteur Egalim dans nos bilans statistiques annuels pour permettre à nos adhérents de faire un état des lieux précis et documenté de leur consommation. Beaucoup de nos adhérents n'entrent pour l'instant pas dans le périmètre de la loi mais, à travers cet outil, nous entendons les y préparer au mieux.* »

### PERSONNALISER LA RELATION

La crise sanitaire a bouleversé le secteur de la restauration collective autogérée. L'inflation est massive et le conflit ukrainien qui s'installe tend à renforcer les hausses de prix attendues. Les incertitudes sont majeures. « *Nous n'avions évidemment pas anticipé le déclenchement de la guerre en Ukraine mais nous nous étions minutieusement préparés pour limiter au maximum les hausses des prix. Avant même le début des négociations annuelles, nous avons pris soin d'informer l'ensemble de nos adhérents afin qu'ils anticipent*



**Nous veillons à améliorer nos outils afin qu'ils soient toujours en adéquation avec les exigences de nos clients, en ayant toujours un coup d'avance !**

*leurs budgets. Aujourd'hui, alors que la nouvelle mercuriale 2022 est en ligne, nous continuons d'être à leurs côtés pour les orienter de manière personnalisée.* »

### ÊTRE IRRÉPROCHABLE SUR LA QUALITÉ DE SERVICE

« *Chez Prestarest, les prix ne constituent pas l'unique composante de notre offre. Nous sommes intransigeants sur la qualité de nos produits. Nous avons, par exemple, banni les produits OGM de notre mercuriale. Nous sélectionnons nos fournisseurs avec une grande exigence. La continuité d'approvisionnement en cas de dysfonctionnement est également très importante, surtout actuellement. Nous sommes toujours disponibles pour nos clients afin de leur apporter les réponses les plus pertinentes.* »



**La centrale de référencement Prestarest est certifiée depuis 2011 (renouvellement en 2021 pour 3 ans)**

## LE CONFLIT EN UKRAINE, DES CONSÉQUENCES ALARMANTES SUR LA FILIÈRE AGROALIMENTAIRE

**Alors que l'inflation atteint déjà des niveaux records, le conflit ukrainien plonge la filière agroalimentaire dans une incertitude historique.**

Si la France et l'Union européenne sont à l'abri d'une pénurie alimentaire majeure, la guerre en Ukraine a des répercussions sur les cours du blé, de l'énergie mais aussi sur la disponibilité en semences ou en engrais. A l'occasion du Salon international de l'agriculture (SIA) qui se tenait du 26 février au 6 mars 2022, Dominique Chargé, président de la Coopération agricole française l'a dit : « à court terme, il n'y aura pas de conséquences directes majeures, mais il y aura d'importantes conséquences sur les coûts des aliments, du fait de la flambée des prix de l'énergie et des matières premières. » Car oui, à l'heure de la mondialisation, toute perturbation chez un acteur majeur provoque des tempêtes au niveau mondial.

### DEUX PRODUCTEURS MAJEURS DE CÉRÉALES

La Russie et l'Ukraine sont des producteurs et des exportateurs de premier plan de blé, d'orge, de maïs, de colza et de tournesol. A eux deux, ces pays assurent 30% des ventes mondiales de blé et d'orge.

### UN TRANSPORT DEPUIS LA MER NOIRE À L'ARRÊT

Plaque tournante du commerce de céréale, les ports de la mer Noire sont à l'arrêt. Le

trafic maritime est inexistant et pour l'instant, il est impossible de prévoir un retour à la normale.

### SEMENCES ET ENGRAIS ... L'INCERTITUDE

De nombreuses entreprises semencières sont installées en Ukraine et sont actuellement à l'arrêt. Outre le risque de destruction des installations, les semis ne pourront pas être réalisés ce printemps et entraînera, de facto, un problème d'approvisionnement en 2023.

Autres incertitudes majeures : les fertilisants. Les engrais azotés utilisés dans les cultures sont fabriqués à partir de gaz naturel, deux secteurs dans lesquels la Russie est un acteur central.

### RUPTURES ET RATIONALISATIONS À PRÉVOIR

Des ruptures au niveau de la disponibilité de produits essentiels sont déjà annoncées, comme l'huile avec des rationalisations qui sont mises en œuvre. D'autres produits comme la viande sont aussi impactés.



**Les cotations du prix des céréales s'envolent alors que les prix atteignaient déjà des niveaux élevés en 2021 du fait des perturbations liées à la pandémie de Covid. Une situation qui inquiète les éleveurs ...**

Dans ce contexte historique, **Prestarest met tout en œuvre pour limiter l'impact de cette crise.** Les équipes sont mobilisées au quotidien pour vous accompagner et suivre avec attention les différentes évolutions.



## #ProduitDuMois

### Harrys FoodService

Harrys FoodService s'engage avec une gamme sans huile de palme, fabriquée en France avec de la farine 100% française ! Harrys vous propose une gamme de pains pour hamburgers adaptée aux professionnels avec des incontournables tels que le buns Géant Sésame 85g ou 50g. Ou des produits plus originaux tels que le buns Gourmet Semoule de blé 72g qui dispose d'un top bombé et d'une scarification pour un burger plus moelleux et le buns Pavot Sarrasin 85g, plus artisanal avec son topping aux graines.



# DEMANDEZ LE MENU !

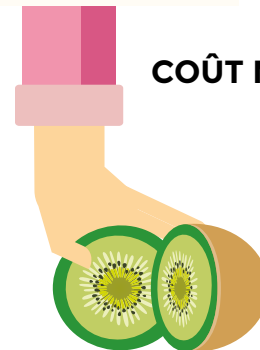
**PRESTAREST VOUS GARANTIT LE RESPECT DE VOTRE BUDGET EN PRIVILÉGIANT DES PRODUITS DE SAISON ET DES MENUS VARIÉS**

<p><b>LUNDI</b> 2,65 €</p> <p>Salade d'endives bleu et noix Civet de joue de porc Pommes vapeur Yaourt aux fruits Corbeille de fruits</p>	<p><b>MARDI</b> 3,10 €</p> <p>Avocat nature Parmentier de boeuf Salade verte Pont l'évêque Tarte à l'ananas maison</p>	<p><b>MERCREDI</b> 2,50 €</p> <p>Asperges sauce aux herbes Risotto Fondu d'épinard Entremet café Corbeille de fruits</p>	<p><b>JEUDI</b> 2,98 €</p> <p>Carottes rapées Foie de veau aux agrumes Purée patate douce Livarot Compote de fruits</p>	<p><b> VENDREDI</b> 3,49 €</p> <p>Betterave pomme Couscous de poisson Légumes et semoules Cème dessert chocolat Corbeille de fruits</p>
<p><b>LUNDI</b> 2,44 €</p> <p>Tomate au surimi Tortillas poivrons et chorizo Potato au paprika Brie Corbeille de fruits</p>	<p><b>MARDI</b> 2,41 €</p> <p>Rillettes de légumes Mafé de poulet Boulgour Yaourt bio Tartelette au citron</p>	<p><b>MERCREDI</b> 2,99 €</p> <p>Cromesti au fromage sauce miel Gnocchi aux épinards Perle du Japon coco framboise Corbeille de fruits</p>	<p><b>JEUDI</b> 3,03 €</p> <p>Concombre à la crème et à l'aneth Jambon rôti au romarin Chèvre rondin Tartelette kiwi</p>	<p><b> VENDREDI</b> 2,22 €</p> <p>Carottes rapées Rougail de lieu poisson Riz Yaourt Corbeille de fruits</p>
<p><b>LUNDI</b> 2,28 €</p> <p>Betterave maïs Fish and chips meru blanc Frites Yaourt taillefine fruits Corbeille de fruits</p>	<p><b>MARDI</b> 2,23 €</p> <p>Aioli brocolis et choux fleurs Risettis fruits mer Cantal Tiramisu aux fruits rouges</p>	<p><b>MERCREDI</b> 2,83 €</p> <p>Cervelles des canus Grand salade de saumon crevettes Pomme au four</p>	<p><b>JEUDI</b> 3,81 €</p> <p>Assiette de crudité Sauté d'agneau tikka massala Riz petits pois Assiette de fromage Crêpes miel citron</p>	<p><b> VENDREDI</b> 2,98 €</p> <p>Macedoine de légumes Faux filet sauce roquefort Haricots verts Crème aux oeufs Corbeille de fruits</p>
<p><b>LUNDI</b> 2,84 €</p> <p>Celeri remoulade Blanquette de veau Riz Yaourt 0% Corbeille de fruits</p>	<p><b>MARDI</b> 3,44 €</p> <p>Salade de coleslaw Bar à burger / viandes / poisson Cookies Bar à smoothie</p>	<p><b>MERCREDI</b> 2,33 €</p> <p>Œuf cocotte et caviar d'aubergine Dahl de lentilles corail Fromage frais Gateau de semoule Halwa</p>	<p><b>JEUDI</b> 2,92 €</p> <p>Salade de pois chiche Pastilla de poulet Légumes rotis du sud Chèvre à l'huile Corbeille de fruits</p>	<p><b> VENDREDI</b> 2,81 €</p> <p>Concombre à la menthe Bouillabaisse de poisson Pomme vapeur Crème brûlée Melon vert</p>

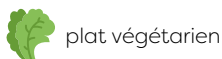
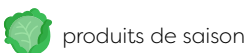


<p><b>LUNDI</b> 2,99 €</p> <p>Soupe poireaux pomme de terre</p> <p>Grande salade de chèvre jambon</p> <p>Carré frais</p> <p>Tarte au citron maison</p>	<p><b>MARDI</b> 3,26 €</p> <p>Rapé de courgettes menthe</p> <p>Emincé de porc à l'oignon</p> <p>Légumes sauté</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Perle du Japon coco mangue passion</p>	<p><b>MERCREDI</b> 2,36 €</p> <p>Rilette de maquereau</p> <p>Galette norvégienne</p> <p>Salade ménagée</p> <p>Mousse choco maison</p> <p>Fruits de saisons</p>	<p><b>JEUDI</b> 2,63 €</p> <p>Œuf mayonnaise</p> <p>Aubergine farcie</p> <p>Riz</p> <p>Emmental</p> <p>Mille feuille</p>	<p><b> VENDREDI</b> 3,13 €</p> <p>Tomate vinaigrette</p> <p>Papillote saumon sauce menthe oseille</p> <p>Courgettes</p> <p>Morbier</p> <p>Corbeille de fruits</p>
<p><b>LUNDI</b> 2,75 €</p> <p>Choux rouge au noix</p> <p>Travers de porc grill mexicaine</p> <p>Pomme chips maison</p> <p>Edam</p> <p>Fromage blanc exotique</p>	<p><b>MARDI</b> 3,11 €</p> <p>Taboulé de perles du Japon</p> <p>Quiche au thon, légumes du soleil</p> <p>Salade verte</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Corbeille de fruits</p>	<p><b>MERCREDI</b> 3,16 €</p> <p>Potage de légumes maison</p> <p>Sauté de veau napolitaine</p> <p>Tagliatelles</p> <p>Yaourt aux fruits</p> <p>Corbeille de fruits</p>	<p><b>JEUDI</b> 2,59 €</p> <p>Œuf poché coulis de poivron</p> <p>Lasagne de boeuf maison</p> <p>Salade verte</p> <p>Tartare aux herbes</p> <p>Crème dessert</p>	<p><b> VENDREDI</b> 2,81 €</p> <p>Salade piemontaise</p> <p>Filet de lieu sauce normande</p> <p>Riz aux petits légumes</p> <p>Camembert</p> <p>Poire au sirop</p>

**COÛT MOYEN : 2,83€**



**CORBEILLE DE FRUITS :** pomme, banane, poire, kiwi, ananas, orange ou pamplemousse, raisin blanc ou noir, figue



# LES PERLES DU JAPON, UN BIJOU CULINAIRE

## Connaissez-vous ces ravissantes petites billes blanches ?

Les perles du Japon ou perles de tapioca proviennent du manioc, découvert au Brésil au XVI<sup>e</sup> siècle, aujourd'hui essentiellement cultivé en Amérique Centrale et aux Antilles. Un mystère, donc, de les appeler perles du Japon ... C'est en Afrique que ce produit est le plus consommé. Les possibilités de transformation du manioc sont nombreuses mais on le connaît surtout pour le tapioca dont sont extraites les fameuses perles du Japon.

Crues, les perles du Japon sont blanches, cuites elles deviennent translucides et duveteuses en bouche. À vrai dire, perles de tapioca et perles du Japon sont employées pour parler du même ingrédient, seule la rondeur varie.

Elles sont caloriques et nourrissantes, mais les perles du Japon ont aussi des bienfaits. Riches en glucides et en fer, elles apportent des ressources énergétiques non négligeables. Ce féculent est également excellent pour l'équilibre du transit intestinal, digeste et sans gluten.

## #OuiChef ...



# Taboulé de perles du Japon

### INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 10 cl de pulco citron
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 kilo de tomates
- 400 gr d'oignon rouge
- 400 gr de concombre
- 300 gr de perles de blé
- 1 bouquet d'aneth frais
- 30 à 40 gr œufs de truite

### Étapes de préparation :

Faites cuire les perles à l'eau bouillante salée, selon les indications du paquet, environ 8 minutes. Egouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Mélangez-les avec l'huile d'olive et laissez-les refroidir. Coupez le concombre, sans l'éplucher, ainsi que les tomates et l'oignon rouge, en très petits dés, de la taille des perles cuites. Mélangez le tout le jus du citron. Salez et poivrez. Placez au réfrigérateur pour 2 heures. Au dernier moment, ajoutez l'aneth ciselé et les œufs de truite, en mélangeant délicatement. Servez frais.

## #OnMange



### VIANDES

Veau  
Agneau  
Lapin



### VOLAILLES

Pigeon  
Perdreau  
Poulet



### POISSONS

Dorade grise  
Hareng  
Lieu noir



### LÉGUMES

Petit pois  
Epinard  
Navet



### FRUITS

Fraise  
Rhubarbe  
Pamplemousse



### FROMAGES

Bleu d'Auvergne  
Cabécou  
Saint-Nectaire