

PRESTAREST

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

#Rencontre

Alexandra Bansou

Responsable du pôle Qualité, Audit,
Conseil et Formation de Prestarest

#Dossier

LOI EGALIM- OBLIGATIONS ET ÉCHÉANCES, ET SI NOUS FAISONS LE POINT ?

Depuis 2018, les professionnels de la restauration entendent parler de la loi EGalim. Si certaines de ces dispositions ont déjà pris effet, d'autres arrivent bientôt à échéance. En vigueur, pas encore, bientôt ? Faisons le point !

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

prestarest

GRUPE
imestia

#QuoiDeNeuf ?

PAR QUELLE HUILE REMPLACER L'HUILE DE TOURNESOL ?

En raison de la pénurie actuelle d'huile de tournesol, vous vous demandez certainement par quelle huile vous pouvez la remplacer.

Chaque huile ayant ses particularités, certaines sont bonnes pour la cuisson, d'autres le sont plutôt pour la friture ou encore pour l'assaisonnement ... Son goût neutre et sa résistance à la chaleur font de l'huile de tournesol une huile à tout faire. Elle est aussi bien utilisée dans les fritures que dans les assaisonnements ou encore les pâtisseries et gâteaux. Pour savoir comment la remplacer, mieux vaut donc identifier vos besoins en amont.



POUR LA CUISSON ET LA FRITURE :

Une huile idéale pour la cuisson doit comporter plus d'acides gras saturés ou mono-insaturés (oméga 9) qui supportent bien la chaleur ; et moins d'acides gras poly-insaturés insaturés (oméga 3 et oméga 6) qui sont sensibles à la chaleur et qui les transforment en composés toxiques. Pour différencier les huiles pour la cuisson, la méthode consiste à regarder le point de fumée de chaque huile, qui est la température à laquelle la matière grasse, végétale ou animale, commence à se dénaturer et à avoir un mauvais goût et devient potentiellement toxique. Il faut également y associer la qualité nutritionnelle et la qualité organoleptique (cf tableau).

Pour la cuisson, l'huile d'olive et l'huile de colza peuvent remplacer l'huile de tournesol. Pour la friture, il sera préférable de la remplacer par l'huile de colza, l'huile végétale de friture et également par l'huile d'arachide (ATTENTION aux allergènes qu'il est obligatoire de mentionner sur vos affichages).



POUR L'ASSAISONNEMENT :

Pour des recettes de vinaigrettes, ou encore pour des préparations froides, les possibilités sont plus nombreuses, telles que les huiles d'olive, de colza, de noix, de sésame, de soja, de pépins de raisin, de noix ou encore d'arachide sauront assaisonner toutes vos recettes. Cependant, ATTENTION aux allergènes qu'il est obligatoire de mentionner sur vos affichages.



POUR LA PRÉPARATION DES DESSERTS SUCRÉS :

Pour concocter les desserts, l'utilisation du beurre sera plus adaptée. L'huile de pépins de raisin ou de colza pourra également tout à fait convenir.



Type d'huile	Point de fumée	Cuisson < 180°	Cuisson > 180°	Goût	Santé
Beurre	130°	✓	✗	Peu prononcé	★★★
Graisse de canard	190°	✓	✓	Prononcé	★
Huile d'olive	216°	✓	✓	Varié	★★★★★
Graisse de boeuf ou blanc d'oeuf	210°	✓	✓	Peu prononcé	★
Huile de tournesol	232°	✓	✓	Goût neutre	★★
Huile d'arachide	232°	✓	✓	Peu prononcé	★★
Huile de colza	240°	✓	✓	Goût neutre	★★★★



LE PLAN DE MAÎTRISE SANITAIRE

Tout établissement manipulant des denrées alimentaires doit mettre en place son plan de maîtrise sanitaire. **Le PMS permet de respecter les exigences réglementaires du Paquet Hygiène.** Il est donc obligatoire qu'il soit bien adapté aux pratiques de l'établissement et de le mettre à jour en cas de changement.

#Agenda

SALON ESPACE COLLECTIVITÉS 2022

8 et 9 septembre de 9h à 22h

Stand B23

FORUM SOCIAL

10 et 11 septembre

Base aérienne 217 - Rue Caroline Aigle
91220 Le Plessis-Pâté / Accès PORTE R

PRESTAREST n°29 # Septembre / Octobre 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 INDICATION GÉOGRAPHIQUE PROTÉGÉE (IGP)



L'IGP est une Indication géographique protégée. Elle est attribuée à un produit agricole, brut, ou transformé dont au moins une étape de production est réalisée dans une zone géographique, ce qui lui confère sa spécificité. L'AOP et l'IGP ne sont pas cumulables.

A l'origine, l'IGP a été mise en place par la réglementation européenne en 1992. Elle concernait initialement les produits alimentaires spécifiques portant un nom géographique et liés à leur origine géographique. Ce signe a été étendu aux vins en 2009.

Les indications géographiques artisanales ont été créées en 2013.

Pour prétendre à l'obtention de ce signe officiel lié à la qualité et à l'origine (SIQO), une étape au moins parmi la production, la transformation ou l'élaboration de ce produit doit avoir lieu dans cette aire géographique délimitée.

L'IGP est liée à un savoir-faire. Elle ne se crée pas, elle consacre une production existante et lui confère dès lors une protection à l'échelle nationale mais aussi internationale.

L'IGP peut être basée sur la réputation du produit, qui s'entend au sens d'une forte reconnaissance par le public à un instant donné, et qui doit être associée à un savoir-faire ou une qualité déterminée attribuables à l'origine géographique.

Les règles d'élaboration d'une IGP sont inscrites dans un cahier des charges et font l'objet de procédures de contrôle, mises en œuvre par un organisme indépendant agréé par l'INAO (Institut national de l'origine et de la qualité).

#Focus

Le Kiwi de l'Adour

Au cœur du Pays de l'Adour, entre Pau et Bayonne, le kiwi de l'Adour a fait son apparition il y a une quarantaine d'années. Sa saveur fruitée et légèrement acidulée lui a valu d'obtenir le Label rouge en 1992 et une Indication géographique protégée (IGP) en 2009.

Le citron de Menton IGP ou le caviar de la Riviera

Symbole de la ville de Menton où il est cultivé depuis 1341, le citron de Menton a obtenu l'Indication Géographique Protégée (IGP) en octobre 2015. Une décision de la Commission européenne qui permet de garantir et protéger la mention « citron de Menton » sur l'ensemble du territoire européen.

#ProduitDuMois



AMPHORA spécialiste des huiles professionnelles qui répondent aux attentes des Chefs

Sa gamme d'huiles de friture vous permettra d'obtenir des aliments frits savoureux, croustillants et parfaitement colorés tout en travaillant des huiles très résistantes pour réaliser un maximum d'économie!

Avec ses huiles de cuisson et d'assaisonnement, vous pourrez réhausser en goût vos préparations avec la saveur méditerranéenne de l'olive, ou le délicat goût beurre.

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

LOI EGALIM

OBLIGATIONS ET ÉCHÉANCES, ET SI NOUS FAISONS LE POINT ?

Depuis 2018, les professionnels de la restauration entendent parler de la loi EGAlim. Si certaines de ces dispositions ont déjà pris effet, d'autres arrivent bientôt à échéance. En vigueur, pas encore, bientôt ? **Faisons le point !**

Agir sur la composition des assiettes est un levier fort pour améliorer l'impact sur notre santé et sur l'environnement tout en influençant positivement les filières d'agriculture biologique et de qualité. Le cadre réglementaire et les lois EGAlim (2018) et Climat et Résilience (2021) ont fixé des objectifs en termes de qualité de produits, de substitution du plastique, de diversification des protéines, de réduction du gaspillage, et d'information des convives.

PLUS DE PRODUITS DE QUALITÉ ET DURABLES DANS NOS ASSIETTES

Depuis la promulgation de la loi Climat et Résilience, l'ensemble de la restauration collective, publique comme privée, a l'obligation de proposer 50 % de produits de qualité dont 20 % de produits bio depuis le 1^{er} janvier 2022 pour le public, et d'ici le 1^{er} janvier 2024 pour la restauration collective

#C'est voté !

« La loi Climat et résilience a mis son grain de sel dans la loi Egalim en imposant à la restauration collective privée un ratio de 50% de produits durables et de qualité, dont 20% de bio, d'ici à 2024. »

#Formation

IMPACTS DE LA LOI EGALIM SUR LA RESTAURATION COLLECTIVE



Comprendre le sens de l'évolution des politiques publiques de l'alimentation, identifier les attendus de la loi EGAlim, repérer les évolutions pour les services de restauration, identifier les impacts sur le fonctionnement des services de restauration et les évolutions nécessaires permettant d'atteindre les objectifs fixés par la loi ... les équipes de Prestarest accompagnent les professionnels de la restauration collective en dispensant des formations sur-mesure.

Vous souhaitez former vos collaborateurs et assurer ainsi la bonne conformité de votre restaurant ? Contactez-nous !

du secteur privé. A cette date, au moins 60% du total achat de la famille de denrées « viandes et poissons » devra être composé des produits de qualité et durables, ce taux étant fixé à 100% pour la restauration de l'État, ses établissements publics et les entreprises publiques nationales. La viande de synthèse est interdite en restauration collective. Au 1^{er} janvier 2024, ces dispositions s'appliqueront à tous les restaurants collectifs, y compris tous les restaurants d'entreprise.

LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ET DONS ALIMENTAIRES

Autre mesure phare de la loi EGAlim : gaspillage alimentaire. Il est défini comme toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée ou dégradée. La loi prévoit aujourd'hui une obligation de mettre en place une



Comment calculer la part EGAlim ?

Les taux (en %) sont calculés à partir de la valeur HT en euros de la somme des achats annuels alimentaires - sur l'ensemble des repas, boissons et collations comprises. i.e. **Pour 100 euros d'achat, au moins 20 euros doivent correspondre à des produits bio ou en conversion et au total au moins 50 euros doivent correspondre à des produits durables et de qualité (bio inclus).**

démarche de lutte contre le gaspillage alimentaire étendu à la restauration collective privée et l'obligation d'effectuer un diagnostic préalable à la réalisation de cette démarche. L'infraction à cette disposition est susceptible d'une amende de 3 750 €.

DIVERSIFICATION DES SOURCES DE PROTÉINES ET MENUS VÉGÉTARIENS

Dès le 1^{er} janvier 2024, les gestionnaires des restaurants collectifs seront tenus de présenter à leurs structures dirigeantes un plan pluriannuel de diversification de protéines incluant des alternatives à base de protéines végétales dans les repas qu'ils proposent. Les restaurants de l'État, ses établissements publics, et les entreprises publiques nationales proposent une option végétarienne quotidienne, dès lors qu'ils proposent habituellement un choix multiple de menus, à partir du 1^{er} janvier 2023.

SUBSTITUTION DES PLASTIQUES

Vous ne pouvez plus l'ignorer ! Depuis le 1^{er} janvier 2020, l'interdiction de certains ustensiles plastiques à usage unique est en vigueur tout comme la distribution de bouteilles d'eau plate en plastique pour la restauration collective scolaire. Dès le 1^{er} janvier 2025, la loi EGAlim imposera l'interdiction des contenants alimentaires de cuisson, de réchauffe et de service en plastique en restauration collective pour les structures accueillant des enfants de moins de 6 ans et cantines scolaires (en 2028 pour les communes de moins de 2000 habitants).

INFORMATION DES USAGERS ET CONVIVÉS

Depuis le 1^{er} janvier 2022, une fois par an, les convives doivent être informés sur la part des produits de qualité et durables qu'ils consomment et de démarches faites pour l'acquisition de produits issus du commerce équitable. Cette information peut se faire par affichage et par communication électronique.

LA QUALITÉ AVANT TOUT

Parce la qualité est une valeur à laquelle Prestarest ne déroge pas, l'équipe de notre Pôle Qualité est à pied d'œuvre pour garantir le meilleur, tout simplement le meilleur ! À sa tête, Alexandra Bansou. Femme exigeante et attentive au moindre détail, elle supervise et anime la politique Qualité de l'entreprise. Quels sont ses objectifs ? Ses priorités ? Elle nous dit tout !



ALEXANDRA BANSOU

RESPONSABLE DU PÔLE QUALITE, AUDIT, CONSEIL ET FORMATION DE PRESTAREST

En 2007, Alexandra Bansou intègre Prestarest au poste de consultante en hygiène qualité. Au fil des années, son exigence, sa rigueur et son goût pour l'innovation, on fait mouche et Alexandra gravit les échelons accompagnant la montée en puissance du pôle Qualité qu'elle dirige aujourd'hui.

#Compétences

La formation, un enjeu opérationnel pour accompagner la montée en compétences des équipes de restauration

Les formations délivrées par l'équipe de formateurs de Prestarest, relatives aux métiers et aux outils de gestion (hygiène, exploitation, financière, ...) d'une restauration collective, permettent de valoriser les talents tout en améliorant la qualité de la restauration.

Prestarest est certifiée QUALIOPi dans la catégorie des actions de formation.

Véritable pilier de l'organisation, le pôle qualité de Prestarest délivre son expertise de façon transversale pour garantir des prestations de qualité.

« Élever toujours plus haut le niveau de satisfaction de nos clients est notre priorité. Pour cela, nous devons être intransigeants sur la qualité de nos prestations. Mon équipe joue un rôle central et de premier ordre. Nous sommes un service support, nous nous devons d'être en permanence à l'écoute de l'ensemble des parties prenantes qu'elles soient internes ou externes. » explique Alexandra Bansou.

ÊTRE LE MAÎTRE D'ŒUVRE DE LA PERFORMANCE GLOBALE

En appui direct à la centrale de référencement, Alexandra Bansou et son équipe interviennent pour donner un maximum de garantie aux clients. « Notre centrale de référencement a obtenu la certification de services QUALICERT de SGS, conformément au référentiel : Centrale de référencement de produits alimentaires et non alimentaires. Mon équipe et moi-même veillons au suivi et mettons tout en œuvre pour assurer son renouvellement. Au quotidien, nous assurons l'ensemble des services inclus dans cette certification. Nous menons une veille réglementaire régulière afin d'anticiper et d'accompagner toutes les évolutions légales. » exprime Alexandra Bansou.

CONSEIL, AUDIT ET FORMATION ... DES SERVICES ASSOCIÉS À HAUTES VALEURS AJOUTÉES

Au-delà de la centrale de référencement, Prestarest apporte son expertise et accompagne la restauration de ses clients dans une démarche d'amélioration continue. « Le pôle qualité, audit, conseil et formation a également pour missions d'intervenir auprès de nos clients pour les aider à identifier les dysfonctionnements de leurs services de restauration et surtout les pistes d'amélioration. A leurs côtés, nous mettons alors en place des plans d'actions adaptés à leurs objectifs et si le besoin se fait sentir, nous les guidons dans leurs mises en œuvre. »



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

REVALORISATION TARIFAIRE, À QUOI S'ATTENDRE CET AUTOMNE ?

En cette rentrée, l'indice des prix à la consommation mesuré par l'INSEE vire au rouge. Les consommateurs voient le montant de leurs courses explosé, et les professionnels de la restauration collective s'inquiètent. A quelles revalorisations tarifaires devons-nous nous attendre cet automne ? Décryptage d'une inflation qui ne cesse de progresser.

Le thermomètre des prix à la consommation s'affole. 2,9% en janvier dernier, ce qui était déjà beaucoup au regard de l'historique des dernières années, la hausse étant alors à mettre sur le dos de la pandémie de Covid-19. Puis 3,6% en février. Et 4,5% en mars, le déclenchement de la guerre en Ukraine ayant clairement accéléré l'envolée des prix déjà amorcée. Depuis, les records tombent.

DES ACHETEURS MOBILISÉS POUR LIMITER LES HAUSSES À VENIR

Alors que les négociations annuelles ont été clôturées en fin d'année 2021, la situation exceptionnellement particulière que nous connaissons actuellement contraint les équipes d'acheteurs de Prestarest à conserver un dialogue étroit avec nos fournisseurs afin de limiter au maximum les hausses de prix. Aujourd'hui, les fournisseurs sont dans l'incapacité de s'engager sur un tarif au-delà d'un trimestre, ce qui implique une attention particulière et une négociation trimestrielle pour l'ensemble des produits.



surgelé +7%, produits de ménage +21 %, jetable +15 %.

LA RESTAURATION COLLECTIVE FRAPPÉE PAR LA FLAMBÉE DES PRIX ALIMENTAIRES

La restauration collective est un lieu privilégié : avec plus de 3 milliards de repas servis par an, elle porte notamment un enjeu social en plus d'un enjeu écologique. En France, parmi les repas hors domicile, un repas sur deux est pris en restauration collective, de la crèche à l'université, des maisons de retraites aux hôpitaux.

QUELLES FAMILLES DE PRODUITS CONCERNÉES ?

A ce jour le surcoût à l'achat en restauration collective est de +10 % selon les types de restauration collective.

Plus en détail, les inflations observées en mai 2022 au sein du réseau Restau'co par catégorie de produits : viandes +24%, boeuf +6%, volaille +19 %, poissons +15%, fruits et légumes +6%, produits laitiers +12%, épicerie +9%, boulangerie +10%,

Cette flambée des prix risque de se traduire par une hausse des coûts pour les convives, alors qu'elle est un outil habituellement fondamental de prévention de la précarité alimentaire.

En cette rentrée, la restauration collective se situe à la croisée d'enjeux économiques, environnementaux et sociaux.

#ProduitDuMois



Connaissez-vous Tourtel Twist ?

Oui, oui, et oui ! Tourtel Twist c'est 0,0% d'alcool : la mousse légère et onctueuse et les fines bulles de la bière, et un goût inédit à base de bon jus de fruit ! C'est simple, c'est une boisson rafraîchissante et pétillante à base de bière et de fruits mais... sans alcool !

En plus, c'est sans colorant, sans conservateur et sans édulcorant ! Partagez aussi avec nous vos moments sans alcool avec nos boissons
Tourtel Twist

Prêt à tenter l'expérience de la fraîcheur ?



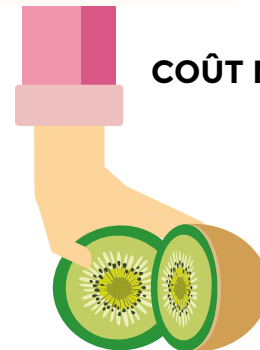
DEMANDEZ LE MENU !

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

<p>LUNDI 2,68 €</p> <p>SNACK Houmous Pizza aux légumes Crème café Raisins</p>	<p>MARDI 2,95 €</p> <p>PLAT DU MONDE Choux blanc vinaigrette thaï Pokeball cabillaud sauce chien Riz et crudités Yaourt fruits Compote de poires maison</p>	<p>MERCREDI 3,10 €</p> <p>TRADITION Crudités Epaule d'agneau romarin Blé à la tomate Yaourt 0% Pomme cannelle au four</p>	<p>JEUDI 2,11 €</p> <p>GRANDE SALADE Grande salade oeufs frits et lardons Emmental Milles feuilles aux fruits rouges</p>	<p> VENDREDI 3,69 €</p> <p>PLANCHE Planche autour du canard Salade et pommes de terre Saint Nectaire Corbeille de fruits</p>
<p>LUNDI 2,35 €</p> <p>PLAT DU MONDE Salade de pois chiche Tajine de poulet à la coriandre Semoule Fromage frais Salade d'agrumes</p>	<p>MARDI 2,51 €</p> <p>SNACK Avocat crevettes sauce cocktail Brick au chèvre et miel Salade mélée Edam Entremet vanille</p>	<p>MERCREDI 3,28 €</p> <p>PLANCHE Planche autour du saumon Salade de pommes de terre Entremet thé vert Poires</p>	<p>JEUDI 2,11 €</p> <p>TRADITION Tomate vinaigrette Chili con carne Haricots rouges Fromage blanc Pastèque</p>	<p> VENDREDI 2,70 €</p> <p>GRANDE SALADE Grand salade alsacienne Comté Spritz alsacien</p>
<p>LUNDI 2,97 €</p> <p>TRADITION Poivrons grillés Parmentier Salade verte Fromage Livarot Corbeille de fruits</p>	<p>MARDI 2,48 €</p> <p>PLANCHE Fromage de tête Planche fromage pané et fromage affiné Salade verte Assiette de fruits de saison</p>	<p>MERCREDI 2,51 €</p> <p>SNACK Croque au thon Choux romanesco Fromage blanc à la confiture d'orange Corbeille de fruits</p>	<p>JEUDI 3,11 €</p> <p>PLAT DU MONDE Emincé de boeuf sauté aux épices Nouilles sautées Yaourt nature Corbeille de fruits</p>	<p> VENDREDI 3,93 €</p> <p>GRANDE SALADE Grande salade de tomates et saumon sauce menthe Saint Marcellin affiné Cake ananas coco</p>
<p>LUNDI 2,08 €</p> <p>GRANDE SALADE Grande salade de calamars à la romaine Fromage de brebis Mi-cuit choco et poire</p>	<p>MARDI 3,46 €</p> <p>TRADITION Assiette de crudités Entrecôte marchand de vin Galette de pommes de terre et légumes Yaourt taillefine fruits Corbeille de fruits</p>	<p>MERCREDI 2,72 €</p> <p>PLANCHE Planche charcuteries Salade greque feta Cervelle des canus Crumble pommes et fruits rouges</p>	<p>JEUDI 2,87 €</p> <p>SNACK Melon charentais et jambon Risotto de chou-fleur Chèvre Tarte fine à la pomme cannelle</p>	<p> VENDREDI 2,83 €</p> <p>PLAT DU MONDE Tartare de saumon et concombre Salade de perles Yaourt nature Bar à smoothies</p>

<p>LUNDI 4,29 €</p> <p>PLANCHE Tapas terre mer Divers crudités Chèvre rôti Pastéis de Nata</p>	<p>MARDI 3,82 €</p> <p>PLAT DU MONDE Filet de maquereaux ratatouille froide Escalope de veau milanaise Tagliatelle Yaourt aux fruits Corbeille de fruits</p>	<p>MERCREDI 2,53 €</p> <p>GRANDE SALADE Grande salade de foie de volaille Pont-l'évêque Palmier choco amande</p>	<p>JEUDI 1,79 €</p> <p>TRADITION Terrine de 2 poissons Pissaladière Salade verte Fromage blanc Salade de fruits</p>	<p> VENDREDI 2,79 €</p> <p>SNACK Bar à burger Frites Glace napolitaine Raisin blanc</p>
<p>LUNDI 2,92 €</p> <p>TADITION Concombre à la greque Brochette mixte boeuf agneau merguez Pommes de terre robe des champs et haricots verts Yaourt au yuzu Cookies</p>	<p>MARDI 2,86 €</p> <p>PLAT DU MONDE Melon Poulet Yassa Riz Camembert Corbeille de fruits</p>	<p>MERCREDI 2,97 €</p> <p>PLANCHE Carpaccio de cabillaud Achard de légumes Yaourt aromatisé Ananas piroge</p>	<p>JEUDI 2,54 €</p> <p>SNACK Terrine de lapin Quiche aux poireaux Salade verte Tartare aux herbes Brochette de fruits sauce choco</p>	<p> VENDREDI 2,35 €</p> <p>GRAND SALADE Grande salade mozza buffala et coppa Riz au lait Corbeille de fruits</p>

COÛT MOYEN : 2,89€



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

#EnCeMoment

LE CABILLAUD, LA MORUE DE L'ATLANTIQUE



Poisson préféré des Français, le cabillaud séduit par sa chair fine et délicate. De la même famille que le colin et le merlan, le cabillaud se consomme frais, séché, fumé ou encore salé. On l'adore !

Le cabillaud est un poisson très prolifique. La morue pond environ 5 millions d'œufs. Néanmoins, sa pêche intensive ces 20 dernières années a considérablement réduit le stock. Il est donc préférable de favoriser le cabillaud issu d'une pêche durable.

Poisson à grosse tête, bouche largement fendue, la morue possède également un « barbillion » allongé sous sa mâchoire inférieure. Son poids ne dépasse pas 4kg. Bien que la couleur des écailles varie du gris au brun selon l'alimentation de cet omnivore, son abdomen et sa ligne latérale restent plus clairs que le reste du corps. La chair du cabillaud est très blanche et possède un goût subtil.

Pané à la poêle, rôti au four ou cuit à la vapeur, le cabillaud s'adapte à toutes les cuissons, si tant est que l'on respecte la fragilité de sa chair. En accompagnement, pensez à des sauces sobres, à base de moutarde, de tomate, de champignons, de vin blanc, sans chercher à masquer son goût, particulièrement fin. Les œufs de cabillaud constituent la base du tarama.

#LeSaviezVous ?

Au Moyen Âge, la morue consommée en France provient des côtes européennes. La colonisation du Canada amène sur les marchés la morue de Terre-Neuve qui va jouir d'une forte popularité au XVI^e siècle grâce à sa chair blanche. Jusqu'à l'invention des réfrigérateurs, la seule façon de conserver le cabillaud était de le saler et de le sécher, il est alors appelé « morue ». Les pêcheurs de l'Atlantique et de la mer du Nord, où le cabillaud se trouve en abondance, venaient à Nîmes échanger leurs morues contre du sel provenant des salins du Midi.

#OnMange



VIANDES

Mouton
Veau
Boeuf



VOLAILLES

Caille
Canard
Poulet



POISSONS

Sardine
Maquereau
Lieu noir



LÉGUMES

Fenouil
Brocolis
Betterave



FRUITS

Figue
Mirabelle
Raisin



FROMAGES

Brie de Meaux
Camembert
Comté

#OuiChef ...



Carpaccio de cabillaud

INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 1,1 kg de cabillaud
- 20 gr de poivre noir concassé
- 20 gr de baies roses
- 20 gr de coriandre
- 50 gr de zeste de citron vert
- 20 cl d'huile d'olive
- 50 cl de jus de citron
- 20 gr de gingembre

Étapes de préparation :

Étape 1. Tranchez le cabillaud en fines lamelles. Disposez les dans une assiette. Ajoutez le zeste du citron puis le jus sur le dessus, râpez le gingembre, ajoutez un filet d'huile d'olive, assaisonnez votre poisson avec le poivre, coriandre, baie rose ... **Étape 2.** Videz la grenade pour ne récupérer que les grains. Effeuillez la coriandre. Ajoutez le tout sur le poisson. C'est prêt !