

PRESTAREST

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

SIA 2025

ENSEMBLE POUR UNE RESTAURATION COLLECTIVE DURABLE

Comment accélérer le passage à une alimentation plus durable ? PRESTAREST est allé à la rencontre des interprofessions pour échanger sur les défis et solutions du secteur. Retour sur une dynamique essentielle pour l'avenir de la restauration collective.

#Rencontre

Jean-Pierre Giacosa
Ambassadeur du Label
Bleu, Blanc, Coeur

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

prestarest

GRUPE
imestia

SALON RESTAU'CO

Le Salon restau'co 2025 se tiendra le mercredi 11 juin de 9h à 18h à PARIS EXPO - Porte de Versailles hall 5.2

Stand Prestarest D18-D20

OBSERVATOIRE PRESTAREST



LE PROCHAIN OBSERVATOIRE AVEC BLEU/BLANC/CŒUR SE TIENDRA LUNDI 10 MARS 2025 À 10H00 AU SIÈGE DE PRESTAREST À VINCENNES (94) OU EN VISIO.

Au programme :

- **Présentation de la filière nationale Bleu Blanc Cœur** : élevage, surfaces, nombre éleveurs, etc...
- **Le cahier des charges, la démarche**
- **L'impact sociétal** : rémunération, environnement, gestion de l'eau, alimentation des animaux, soins, etc.
- **Bleu Blanc Cœur et la loi EGalim**

N'hésitez pas à vous inscrire qualité@prestarest.fr

UN SIRHA LYON PLUS FORT QUE JAMAIS, PRESTAREST Y ETAIT

Avec cette nouvelle édition, le Sirha Lyon réaffirme son dynamisme et s'impose plus que jamais comme l'événement de référence pour les professionnels de la restauration et des métiers de bouche.

Les attentes étaient élevées et elles ont été largement dépassées. Après cinq journées riches en rencontres, en innovations et en opportunités d'affaires, le salon a fermé ses portes le lundi 27 janvier sur un succès retentissant. L'organisateur annonce une fréquentation record avec près de 260 000 visiteurs, soit une progression remarquable de 25 % par rapport à la précédente édition.

Autre chiffre impressionnant : plus de 21 000 chefs, venus des quatre coins du monde, ont arpenté les allées du salon. Nombre d'entre eux ont fait le déplacement pour assister aux grandes compétitions culinaires qui rythment l'événement, notamment la Coupe du Monde de la Pâtisserie et le Bocuse d'Or, véritables vitrines de l'excellence gastronomique internationale.

L'édition 2025 marque également un record du côté des exposants, avec près de 2 300 entreprises venues présenter leurs marques et savoir-faire, confirmant ainsi le rôle clé du Sirha dans la mise en avant des tendances et innovations du secteur.



©Crédit photo : Sirha Lyon

PRESTAREST ÉTAIT AU RENDEZ-VOUS !

Présent sur cet événement incontournable, Prestarest a une nouvelle fois eu le plaisir de participer à cette édition 2025. Véritable vitrine des dernières tendances, produits et avancées technologiques, le Sirha Lyon est avant tout un lieu d'échange privilégié où fournisseurs, producteurs, restaurateurs et hôteliers se rencontrent pour créer des synergies et bâtir des collaborations durables.

Le Sirha Lyon est bien plus qu'un salon : c'est une source d'inspiration et un catalyseur d'innovations pour tous les acteurs des métiers de bouche et de l'hospitalité. Rendez-vous à la prochaine édition !



RAPPEL : NOUVELLE MERCURIALE PRESTAREST

La **mercuriale Prestarest** pour l'année 2025/2026 démarre le **1^{er} avril 2025** avec sa nouvelle tarification.

Si vous avez des questions n'hésitez pas à contacter votre interlocuteur habituel.

QUOI DE NEUF À LA CANTINE EN 2025 ?



Nouvelle année, nouvelles règles pour la restauration collective !

Depuis le 1^{er} janvier 2025, l'article 28 de la loi EGAlim interdit l'usage de contenants alimentaires en plastique pour la cuisson, le réchauffage et le service (barquettes, vaisselle, carafes...). **Cette mesure s'applique aux restaurants scolaires, universitaires, crèches et services de maternité, avec une dérogation jusqu'en 2028 pour les communes de moins de 2 000 habitants.** Les restaurants collectifs en vente à emporter doivent également proposer des contenants réutilisables ou recyclables dès janvier. Enfin, les entreprises relevant de la REP emballages restauration* doivent effectuer avant le 1^{er} mars 2025 une double déclaration sur les emballages mis sur le marché en 2024.

*Responsabilité Élargie du Producteur

UN INDEX DE RÉVISION DES PRIX POUR LA RESTAURATION COLLECTIVE

Les entreprises de restauration collective, en partenariat avec la Direction des Affaires Juridiques et l'INSEE, ont mis en place un index de révision des prix, désormais validé.

Cette initiative répond aux écarts constatés entre les indices INSEE utilisés pour la revalorisation des prestations et la réalité des coûts du travail et des matières premières, fortement impactés par la crise sanitaire et l'inflation.

Mis à jour chaque mois, ces index couvrent à la fois la restauration sur place et livrée. Accessibles via le site du SNRC, ils permettent d'ajuster les contrats en fonction des évolutions des coûts.

Le site détaille également leur application dans les contrats de commande publique et hors commande publique.



Plus d'infos : www.snrc.fr

#ProduitDuMois



Huile Prodigieuse Borges

La quintessence de l'huile d'olive ! Issue d'une sélection rigoureuse des meilleures olives du nord de l'Espagne (variété Arbequina), l'huile d'olive vierge extra monovariétale Prodigieuse possède un goût fruité et des arômes multiples et variés. Parfaite pour accompagner vos carpaccios, vos salades, ...

L'assaisonnement de qualité pour vos utilisations à froid !



Huile Excellence Borges

Pour une friture savoureuse et croustillante !

- Composition équilibrée
- Riche en acides gras monoinsaturés
- Sans palme, sans arachide (allergène), sans soja (OGM)
- Haute résistance à la chauffe, sans odeurs, ni fumées
- Dure 2 fois plus longtemps que le tournesol et l'arachide

SALON INTERNATIONAL DE L'AGRICULTURE 2025

ENSEMBLE POUR UNE RESTAURATION COLLECTIVE DURABLE

La loi Agriculture et Alimentation, soutenue par la restauration collective, accélère la transition vers une alimentation plus durable. Pour accompagner cette évolution, il est crucial de sensibiliser les acteurs, suivre les mesures et structurer le dialogue. C'est dans cette dynamique que PRESTAREST, à l'initiative de RESTAU'CO*, a échangé avec les interprofessions au Salon International de l'Agriculture 2025.



UNE VEILLE STRATÉGIQUE CONSTANTE SUR L'ENSEMBLE DE LA FILIÈRE AGROALIMENTAIRE

PRESTAREST n'a de cesse d'analyser les dynamiques du marché, qu'il s'agisse de la production agricole, du rôle des acteurs intermédiaires, industriels ou distributeurs, afin d'anticiper les évolutions et d'accompagner au mieux les professionnels de la restauration collective.

Dans cette optique, la visite des équipes au Salon International de l'Agriculture 2025 a été une opportunité précieuse pour échanger avec les interprofessions, recueillir des données de terrain et confronter les tendances observées aux réalités du secteur. Cet engagement dans une veille active permet à PRESTAREST d'adapter en permanence ses recommandations et de contribuer à une transition alimentaire plus efficace et cohérente avec les enjeux actuels.



Échanges sur le stand **Bleu Blanc Cœur**, une démarche engagée à découvrir dans les pages suivantes



* RESTAU'CO : Réseau interprofessionnel de la restauration collective en gestion directe - www.salonrestauco.com



À LA RENCONTRE DE L'AGENCE BIO

Lors du Salon International de l'Agriculture 2025, nous avons échangé avec les équipes de l'Agence BIO, acteur incontournable de la structuration et de la promotion de l'agriculture biologique en France. **Un constat s'impose : avec seulement 7 à 8 % de produits bio en restauration collective, nous sommes encore loin des 20 % fixés par la loi EGalim.**



Pour accompagner cette transition, l'Agence BIO vient de dévoiler une nouvelle campagne d'ampleur : « C'est bio la France ! ». Son objectif ? Mobiliser les chefs et restaurateurs pour intégrer davantage de produits bio dans leurs menus, en valorisant les bénéfices du bio, en les accompagnant dans cette démarche et en leur montrant les opportunités que représente ce marché en plein essor.

Sur leur stand, nous avons découvert des visuels impactants et des messages engageants, mettant en avant producteurs et transformateurs. Un échange enrichissant qui confirme l'importance d'une action collective pour structurer une offre bio accessible, viable et adaptée aux attentes des convives.

Chez PRESTAREST, nous sommes convaincus que la restauration collective a un rôle essentiel à jouer dans cette transition. Cette rencontre nous renforce dans notre volonté d'accompagner le développement du bio au plus près du terrain, en travaillant main dans la main avec les acteurs de la filière.

Le bio en restauration collective : un défi à relever ensemble !

Vous souhaitez en savoir plus ? Rendez-vous sur le site agencebio.org



85 %

des Français font confiance au logo AB



À LA RENCONTRE D'INTERBEV

Lors du Salon International de l'Agriculture 2025, nous avons également échangé avec INTERBEV, l'interprofession du bétail et des viandes, qui fédère les acteurs du secteur pour garantir une viande saine, de qualité et traçable.

Depuis 10 ans, INTERBEV accompagne la filière autour de quatre enjeux clés : environnement, bien-être animal, rémunération équitable et qualité alimentaire.

En restauration collective, la viande reste un enjeu majeur, mais les restes en assiette sont encore trop nombreux, souvent à cause de problèmes de tendreté ou de goût. Pour y remédier, **INTERBEV et les professionnels du secteur encouragent une nouvelle approche d'achat :**

- Commander un plat plutôt qu'un muscle, pour mieux répondre aux attentes culinaires.
- Optimiser les ressources en intégrant plusieurs muscles dans un même plat, réduisant ainsi le gaspillage et maîtrisant les coûts.
- Faciliter les échanges entre fournisseurs et acheteurs pour mieux adapter l'offre aux besoins du marché.



Les 4 grands piliers du Pacte sociétal :

- Préservation de l'environnement
- Bien-être, protection et santé des animaux
- Juste rémunération des éleveurs et de chaque acteurs et attractivité des métiers
- Alimentation de qualité, raisonnée et durable

Pour remplir ces objectifs, des outils et des formations sont mis à disposition par INTERBEV pour aider les professionnels de la restauration collective.

Vous souhaitez en savoir plus ? Rendez-vous sur le site interbev.fr

LE FLEXITARISME, VOUS CONNAISSEZ ?

Manger de tout, en meilleure qualité et en quantité raisonnée : voilà l'essence du flexitarisme. Ce mode d'alimentation allie plaisir, diversité et durabilité, en privilégiant des produits sains et responsables.



« BLEU-BLANC-CŒUR, L'ESSAYER, C'EST L'ADOPTER ! »

Consultant en stratégie marchés publics et restauration collective, et ambassadeur de la Communauté Bleu-Blanc-Cœur, Jean-Pierre Giacosa partage son expertise sur l'intégration de produits labellisés et certifiés dans les menus. Une démarche qui allie respect des obligations légales, engagement environnemental et satisfaction des convives.



JEAN-PIERRE GIACOSA

CONSULTANT EN STRATÉGIE MARCHÉS PUBLICS ET RESTAURATION COLLECTIVE, ET AMBASSADEUR DE LA COMMUNAUTÉ BLEU-BLANC-CŒUR

UN ENGAGEMENT NÉ D'UNE CONVICTION FORTE

« Travaillant dans le secteur des produits alimentaires, j'ai découvert Bleu-Blanc-Cœur dès les années 2000 et j'ai été convaincu des bienfaits de cette démarche. » En promouvant Bleu-Blanc-Cœur auprès de la restauration collective, il a rapidement constaté son succès : « Les arguments santé et filière agricole complète ont fait mouche. » Aujourd'hui, il continue son engagement en tant qu'ambassadeur, soulignant l'importance de la loi EGALIM, qui « incite à consommer mieux, avec des éléments factuels de mesure de la consommation. »

DES BÉNÉFICES TANGIBLES POUR LES CONVIVES ET LES PROFESSIONNELS

Pour Jean-Pierre Giacosa, les avantages de la démarche Bleu-Blanc-Cœur sont nombreux. « Le premier bénéfice pour les consommateurs, c'est la santé. Le rapport oméga 6 / oméga 3 répond à une problématique réelle : nos habitudes alimentaires ont favorisé un déséquilibre, au détriment du bien-être général. »

L'approche séduit également la communauté scientifique. « Plus de 4200 professionnels de santé font partie de la communauté BBC, ce qui est un signe d'intérêt

unique pour une filière agricole. » De plus, plusieurs études cliniques ont prouvé les bienfaits d'une alimentation issue de cette démarche.

L'impact environnemental n'est pas en reste : « Une agriculture raisonnée, de meilleurs résultats environnementaux, une vraie rotation des cultures et le respect du bien-être animal ... Bleu-Blanc-Cœur coche toutes les cases d'une production durable. »

UN COÛT MAÎTRISÉ POUR LES RESTAURANTS COLLECTIFS

Si l'intégration de produits labellisés et certifiés en restauration collective soulève souvent des questions budgétaires, Jean-Pierre Giacosa se veut rassurant : « Les écarts de prix entre un produit standard et un produit Bleu-Blanc-Cœur sont d'environ 12 à 15 %, soit une moindre différence par rapport aux produits SIQO. »

Mieux encore, l'effet de masse joue en faveur des établissements engagés : « Avec plus de 7000 éleveurs en France, la filière Bleu-Blanc-Cœur bénéficie d'un positionnement avantageux. » Un argument renforcé par un constat terrain : « Les écarts réels de prix s'avèrent limités à moins de 10 % grâce à une moindre perte à la cuisson des viandes Bleu-Blanc-Cœur, qui permet un gain d'environ 5 à 8 % »

UN RETOUR POSITIF DES ÉTABLISSEMENTS ET DES CONVIVES

Les établissements ayant intégré des produits Bleu-Blanc-Cœur font part d'un retour très positif, notamment sur la qualité des viandes. « Une alimentation plus saine et plus traditionnelle modifie la qualité des produits. Dès la cuisson, on perçoit la différence, et à la dégustation, les viandes sont plus goûteuses. »

Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si des figures de la gastronomie française s'impliquent aux côtés de la démarche. « Le chef Thierry Marx est devenu le porte-parole de Bleu-Blanc-Cœur. Quand les professionnels du goût adhèrent à une démarche, c'est un signe fort. »

UN APPEL À TESTER LA DÉMARCHE

Pour les professionnels qui hésitent encore à franchir le pas, Jean-Pierre Giacosa a un message simple : « L'essayer, c'est l'adopter ! »

Son conseil ? « Testez les gammes Bleu-Blanc-Cœur. Avec des bénéfices prouvés sur la santé, des gains organoleptiques évidents, une agriculture vertueuse et durable, des éleveurs investis, des écarts de prix maîtrisés et une compatibilité avec la loi EGALIM, il n'y a que des avantages à se lancer. »

BLEU-BLANC-CŒUR : DU MIEUX DANS L'ASSIETTE, DU BON POUR LA PLANÈTE

Engagée depuis 20 ans, la filière Bleu-Blanc-Cœur améliore la qualité nutritionnelle des repas tout en soutenant une agriculture durable. Reconnue par l'État et plébiscitée par les professionnels, elle répond aux enjeux de la loi EGALIM avec une offre saine, savoureuse et accessible.

Depuis plus de 20 ans, Bleu-Blanc-Cœur s'impose comme une démarche pionnière en matière de nutrition et d'agriculture durable. Son concept repose sur un principe simple : mieux nourrir les animaux pour mieux nourrir les hommes. En privilégiant une alimentation animale riche en graines de lin, en herbe et en légumineuses, la filière garantit des produits plus équilibrés, plus savoureux et plus respectueux de l'environnement.

Avec 7000 éleveurs engagés et 4200 professionnels de santé soutenant la démarche, Bleu-Blanc-Cœur est la seule filière reconnue par l'État comme « Initiative d'Intérêt Nutritionnel et Environnemental ». Des études cliniques ont démontré ses bienfaits sur la santé, notamment grâce à un meilleur équilibre entre oméga 6 et oméga 3, un enjeu clé pour améliorer nos habitudes alimentaires.



En restauration collective, Bleu-Blanc-Cœur représente une alternative idéale pour répondre aux exigences de la loi EGALIM, qui encourage une alimentation de meilleure qualité.

Avec un écart de prix limité (moins de 10 %), la démarche reste accessible, d'autant plus que ses viandes affichent une moindre perte à la cuisson, générant des économies pour les établissements.

La filière séduit également les grands noms de la gastronomie : le chef Thierry Marx s'est engagé en tant que porte-parole de Bleu-Blanc-Cœur, preuve de la qualité et de la pertinence de cette démarche.

Une alimentation plus saine, des produits de qualité, une agriculture plus durable : Bleu-Blanc-Cœur coche toutes les cases pour accompagner la transition alimentaire en restauration collective !

#ProduitDuMois

Bonduelle

Découvrez Minute®, la gamme de légumes Bonduelle Food Service déjà lavés, épluchés, coupés et cuits pour un maximum de praticité. Son process exclusif de cuisson vapeur sous haute pression et refroidissement rapide garantit une qualité constante, avec un moindre rendu d'eau. Vous profitez ainsi d'une texture, de couleurs, d'un goût préservé pour un rendement optimal : 1 kg acheté = 1 kg dans l'assiette. Avec Minute®, gagnez du temps, de l'énergie, de l'argent !»



DEMANDEZ LE MENU !

PRESTAREST VOUS GARANTIT DES PRODUITS DE SAISON ET DES MENUS VARIÉS DANS LE RESPECT DE LA **LOI EGALIM**

LUNDI

2,62 €

Accras de morue
Rougail saucisses
Riz créole
Yaourt aux fruits exotiques

MARDI

3,70 €

Fromage de tête
Lasagne de légumes à la provençale
Entremet au café
Fruits de saison

MERCREDI

3,81 €

Poireaux à la vinaigrette de framboise
Tripes à la mode de Caen
Légumes vapeur
Far breton

JEUDI

5,10 €

Assiette de crudités
Pavé de saumon grillé sauce tartare
Flan d'épinards
Fruits de saison

VENDREDI

4,08 €

Salade d'endives aux fruits secs
Boeuf aux carottes
Pomme fondante
Compote de pomme maison

LUNDI

2,84 €

Celeri remoulade
Omelette au fromage
Coquillettes
Fruit de saison

MARDI

3,39 €

Rillettes de porc
Tagliatelles au pesto de courgettes
Chèvre rondin
Tartelette au citron vert

MERCREDI

3,68 €

Potage poireaux pommes de terre
Poulet Tandoori
Boulghour
Riz au lait

JEUDI

2,57 €

Crème Dubarry
Papillote de colin à la sauce tomate
Riz
Paris Brest

VENDREDI

3,57 €

Concombre à la menthe
Endive au jambon
Fruits de saison

LUNDI

3,89 €

Caviar d'artichaut aux pois chiches
Pizza fromages
Salade verte
Poire au sirop

MARDI

4,82 €

Potage à la tomate et vermicelles
Épaule d'agneau braisée aux herbes
Navets
Fromage blanc

MERCREDI

3,02 €

Salade de chèvre chaud
Saucisse de Toulouse
Purée Grand-Mère
Cake aux fruits

JEUDI

3,88 €

Tomates vinaigrette au pesto
Cuisse de poulet rôtie aux herbes
Côte de blette aux olives
Fruits de saison

VENDREDI

4,51 €

Asperges sauce verte
Marmite de lieu au beurre blanc
Poireaux braisés
Yaourt nature

LUNDI

3,87 €

Potage minestrone
Osso bucco
Pennes
Fruits de saison

MARDI

4,18 €

Salade coleslaw
Hamburger basque
Frites
Muffin chocolat

MERCREDI

3,50 €

Terrine de campagne
Quiche aux poireaux
Salade verte
Yaourt au chèvre

JEUDI

5,82 €

Potage cresson pommes de terre
Cuisse de lapin au thym citron
Haricots blanc à la tomate
Ananas rhum raisin

VENDREDI

3,03 €

Faisille à la betterave
Beignet de poisson sauce cocktail
Riz safrané
Crème caramel

<p>LUNDI 4,81 €</p> <p>Potage aux asperges Aile de raie fondue de poireaux Brocolis Crème brûlée</p>	<p>MARDI 4,59 €</p> <p>Aubergines grillées à la Feta Langue de boeuf à la moutarde Pommes vapeur Fromage frais</p>	<p>MERCREDI 2,85 €</p> <p>Taboulé Galette norvégienne Salade verte Fruits de saison</p>	<p>JEUDI 3,97 €</p> <p>Oeuf dur au paprika Curry d'agneau Riz basmati Congolais</p>	<p>VENDREDI 3,96 €</p> <p>Avocat vinaigrette Émincés de porc aigre doux Choux-fleur Crème brûlée Fruits de saison</p>
<p>LUNDI 3,39 €</p> <p>Concombres vinaigrette Poulet rôti Pommes grenailles Fruits de saison</p>	<p>MARDI 3,12 €</p> <p>Potage cultivateur maison Boulettes de boeuf sauce mexicaine Haricots rouges Tarte fine aux pommes</p>	<p>MERCREDI 2,38 €</p> <p>Filet de maquereau à la moutarde Œufs brouillés au chorizo Riz Pilaf Pannacotta aux fruits rouges</p>	<p>JEUDI 3,50 €</p> <p>Potage de légumes maison Poireaux au jambon Fruits de saison</p>	<p>VENDREDI 3,97 €</p> <p>Taboulé libanais Filet de colin sauce à l'anis Épinards Coulommiers</p>



Mention « issu d'une exploitation à Haute Valeur Environnementale »



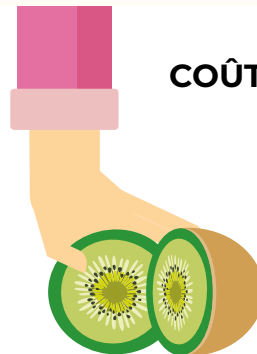
Produits biologiques composés d'un ou plusieurs ingrédients certifiés Bio dans le plat proposé



Label rouge



Appellation d'origine (AOC / AOP)



COÛT MOYEN : 3,75 €



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

#EnCeMoment

LE POIREAU : UN LÉGUME DE SAISON AUX MULTIPLES ATOUTS

Symbole des légumes d'hiver, le poireau séduit par sa polyvalence et ses bienfaits nutritionnels. Facile à cuisiner, économique et apprécié des convives, il s'impose comme un incontournable pour des menus savoureux et responsables en restauration collective.

Cultivé depuis l'Antiquité, le poireau est un légume emblématique des saisons froides. Apprécié pour sa saveur douce et sa grande adaptabilité, il enrichit aussi bien les soupes, gratins, vinaigrettes que les plats mijotés, tout en valorisant les traditions culinaires françaises.

Véritable allié pour la santé, le poireau est riche en fibres, facilitant la digestion et apportant une sensation de satiété. Faible en calories, il est aussi une source précieuse de vitamines (A, C, K) et de minéraux (potassium, fer), tandis que ses antioxydants renforcent le système immunitaire, un atout majeur durant l'hiver.

Économique et adapté à la préparation en grande quantité, le poireau s'intègre facilement aux recettes tout en garantissant une qualité constante. En favorisant les circuits courts, il répond aussi aux attentes croissantes pour des produits de saison, locaux et responsables. Un choix gagnant pour des assiettes équilibrées et appréciées.

#OuiChef ...

Quiche aux poireaux



INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 50 g de beurre bio
- 1,2 kg de poireaux bio frais
- 350 ml d'oeufs entiers bio
- 700 ml de lait 1/2 écrémé bio
- 700 ml de crème liquide
- 2 g de sel fin
- 1 g de poivre blanc moulu
- 0,5 g de muscade moulue
- 2 fonds de tarte brisée
- 400 g d'emmental râpé

Étapes de préparation : Épluchez les poireaux, rincez-les soigneusement sous l'eau fraîche puis émincez-les. Faites fondre dans une sauteuse une noisette de beurre, ajoutez les poireaux puis laissez cuire 10 min en remuant souvent. Préchauffez le four à 180°C (th.6). Dans un saladier, fouettez les oeufs avec la crème liquide et le lait. Ajoutez la muscade, salez et poivrez. Répartissez les ingrédients sur les 2 fonds de tarte, puis recouvrez avec le mélange oeufs/crème. Ajoutez un peu de râpé avant d'enfourner à 180°, pendant 35 min.

#OnMange



VIANDES

Agneau
Veau
Porc



VOLAILLES

Lapin
Pigeon



POISSONS

Cabillaud
Dorade
Lieu



LÉGUMES

Chou-fleur
Poireau
Navet



FRUITS

Ananas
Orange sanguine
Mangue



FROMAGES

Roquefort
Salers
Vacherin

#LeSaviezVous ?

Au Moyen Âge, le poireau était surnommé «l'asperge du pauvre» en raison de sa forme et de son accessibilité. Ce légume humble était pourtant prisé des chevaliers, car on lui prêtait des vertus protectrices : ils en glissaient parfois dans leur armure, convaincus qu'il leur porterait chance au combat !