

Légumes à potages bio

AVANTAGES

> Diversité et découverte

Les potages de légumes offrent la possibilité de combiner quasiment à l'infini les ingrédients. Une grande diversité de légumes est en effet exploitable dans des recettes de potages, ce qui offre également une diversité de saveurs et de couleurs.

L'occasion de faire découvrir à vos convives des légumes originaux, des associations et des goûts différents sans prendre de risque.

> Santé et équilibre alimentaire

Les légumes constituent un aliment riche en apports nutritionnels bénéfiques pour la santé. Nos besoins quotidiens en vitamines C sont couverts par 150 g de chou fleur.

Les légumes sont le deuxième pourvoyeur de calcium de l'alimentation solide après les produits laitiers. Ils peuvent apporter de 10 à 30% des besoins quotidiens.

Combiner dans un même potage légumes et légumineuses (pois chiches, lentilles...) apporte fibres et protéines de manière équilibrée à l'organisme.

> Coût

Des légumes bio de saison achetés en local ne sont souvent pas plus chers que des légumes conventionnels.

REGLEMENTATION

> Conditionnement

Les légumes à potages peuvent être livrés terreux en vrac (cajettes, paniers...), surgelés emballés ou bien prêt à l'emploi sous vide.

> Stockage

Les règles de stockage dépendront du type de conditionnement :

- Légumes terreux : stockés en bacs plastiques sur les étagères les plus basses en chambre froide ou bien à température ambiante
- Légumes surgelés : stockés emballés en congélateur (-12°C)
- Légumes prêt à l'emploi (4ème gamme) : stockés en chambre froide (+4°C)

UTILISATIONS

> Manipulation

- Bien se laver les mains après toute manipulation de légumes terreux
- Bien nettoyer les plans de travail et machines après le passage de légumes terreux

Fiche d'identité

> Caractéristiques

Garantis sans résidus de produits chimiques de synthèse ni d'antibiotiques (contrôles réguliers du producteur sur le respect du cahier des charges bio).

Fraîcheur du produit local cueilli à maturité.

> Alimentation des sols

Engrais verts et engrais naturels.

> Apport nutritionnel pour 320 gr de soupe poireau/pomme de terre

Valeur énergétique : 170Cal

Protéines : 3g

Lipides : 6g

dont AG Saturés : 2g

Glucides : 28g

dont Fibres : 3g et Sucres : 3g

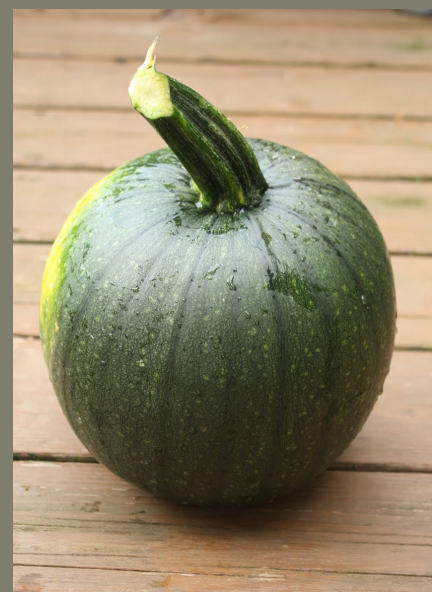
Sodium : 340mg

Fer : 10%

Vitamine A : 20%

Vitamine C : 25%

Calcium : 4%



Légumes frais bruts = meilleure qualité gustative et nutritionnelle!



• Agrobio 35 •
Les Agriculteurs BIO d'Ille et Vilaine

artisans
agriculteurs
commerçants
consommateurs
35 Maison
de la Bio

>Préparation et consommation

Il n'y a pas besoin d'éplucher certains légumes à potage pour la préparation de ceux-ci (carottes, navets, potimarrons). Un lavage respectant les normes d'hygiène en vigueur doit cependant être effectué.

Les potages de légumes doivent être consommés immédiatement et à température correcte pour profiter de tout l'apport gustatif et d'un certain confort digestif.

AU FIL DES SAISONS

>Printemps

Poireaux
Carottes
Navets
...etc

>Eté

Choux-fleurs
Fenouil
Tomates
...etc

>Automne

Pommes de terre
Potimarrons
Céleri rave
...etc

>Hiver

Topinambours
Rutabagas
Panais
...etc

TEMOIGNAGE

>Mr M'KREM, cuisinier pour la restauration municipale de Cesson-Sévigné

Cette cuisine assure les prestations de confection et livraison de repas pour le restaurant municipal de Bourgchevreuil à Cesson-Sévigné ainsi que pour ces sites satellites (site scolaire Beausoleil). Les plats sont servis à environ 600 convives tous les jours.

«La cuisine réalise des soupes de légumes depuis de nombreuses années, bien avant que j'intègre l'équipe.

Nous les proposons essentiellement l'hiver, en utilisant des légumes de saison que nous achetons chez des producteurs bio locaux.

Nous utilisons une très grande diversité de légumes afin de varier les plaisirs : pommes de terre, panais, carottes, carottes jaunes...

Avantages : ce sont des légumes très agréables à travailler, peut-être à part le panais qui est un peu plus compliqué, et les enfants réservent un bon accueil à ces potages qu'ils mangent volontiers!»

Mr M'KREM

EN SAVOIR PLUS

www.repasbio35.fr

QUELQUES CHIFFRES

> Prix de vente moyen d'une pomme de terre bio

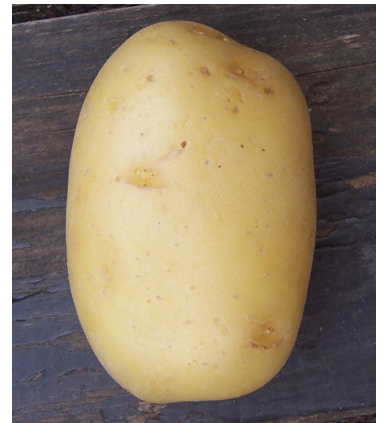
1€ HT / kg

> Nombre d'hectares consacrés au maraîchage bio en Bretagne

2 450 ha dont 355 ha en conversion

> Nombre de fermes maraîchères bio en Bretagne

406 exploitations bio et en conversion



IDÉES RECETTES

Soupe de potimarron et céleri bio (pour 240 convives)

24 kg de potimarron bio
12 l d'eau
9 l de lait cru bio
1 unité de céleris branche bio
1 cuillère à soupe de gros sel gris

Laver, couper le potimarron en 2 et l'évider
Détailler le potimarron et le céleri en gros dés
Mettre à cuire dans l'eau et le lait froid
Porter à ébullition et laisser cuire 30 mn
Mixer et servir

Velouté de chou-fleur bio (pour 240 convives)

50 à 60 choux-fleurs bio selon la grosseur
30 oignons bio
6 l de crème fraîche liquide bio
Ciboulette, noix de muscade
Sel, poivre blanc

Détailler les choux-fleurs, peler et couper les oignons. Faire bouillir l'eau salée.
Faire cuire choux-fleurs et oignons 15 min.
Égoutter en conservant l'eau de cuisson.
Réduire en purée. Réchauffer à feu doux.
Incorporer la crème pour obtenir une consistance crémeuse. Mixer.
Ajouter noix de muscade, sel, poivre et ciboulette.