INNOVATION

ALPINA
Depuis 1844
SOLUTIONS PRO

LA SOLUTION GOURMANDE
POUR VOS MENUS VÉGÉTARIENS

ISSU D'UNE EXPLOITATION HAUTE VALEUR ENVIRONNEMENTALE

BLÉ DUR + POIS CHICHES

Du BON + du VÉGÉTAL + FACILE à cuisiner + EGALIM

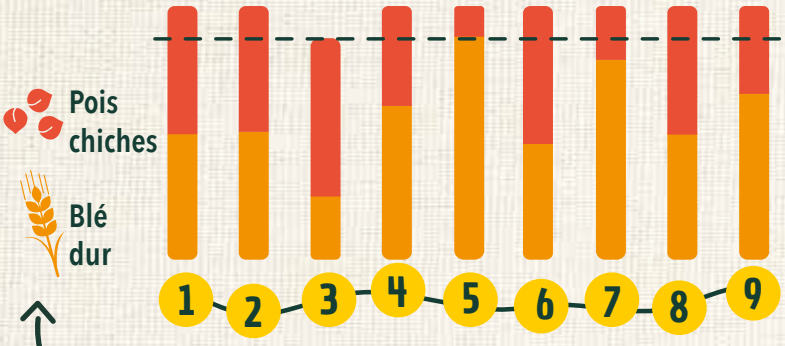
UNE COMBINAISON NUTRITIONNELLE PARFAITE !

Du
BLÉ DUR
66%

Des
POIS CHICHES
34%

DES PROTÉINES VÉGÉTALES DE QUALITÉ

GRÂCE À LA COMPLÉMENTARITÉ DES 9 ACIDES AMINÉS ESSENTIELS



Limite d'assimilation

1 - Isoleucine
2 - Leucine
3 - Lysine
4 - Méthionine + Cystéine
5 - Phénylalanine + Tyrosine
6 - Thréonine
7 - Tryptophane
8 - Valine
9 - Histidine

Permet une meilleure assimilation de la protéine

EN BONNE QUANTITÉ

100 g de Végétales crues
=
entre 200 g et 230 g* cuites
=
16 g de protéines

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G DE PRODUIT CRU

Énergie	1570 kJ / (371 kcal)
Matières grasses	2,8 g
dont acides gras saturés	0,5 g
Glucides	63 g
dont sucres	3,7 g
Fibres alimentaires	**9 g**
Protéines	**16 g**
Sel	0,01 g

TORSADES

Rendement : **2**
Cuisson directe : **9 à 11 min**
DDM : **24 mois**

COQUILLETTES

Rendement : **2,3**
Cuisson directe : **6 à 8 min**
DDM : **24 mois**

PENNE

Rendement : **2**
Cuisson directe : **9 à 10 min**
DDM : **24 mois**

COUSCOUS

Rendement : **2,2**
Cuisson : **5 min en réhydratation à chaud**
DDM : **24 mois**

UNE SOLUTION ANTI-GASPI !

LE BON GÔUT **LA TEXTURE** **LA COULEUR**

d'une pâte

SATISFACTION GLOBAL : 4,6

TESTÉ ET APPROUVÉ EN RESTAURATION COLLECTIVE

	PAS DU TOUT SATISFAIT	PAS SATISFAIT	NEUTRE	SATISFAIT	TRÈS SATISFAIT	
Couleur				●		4,3
Goût					●	4,6
Texture				●		4,4
Tenue à la cuisson					●	4,9
Apport en protéines				●		4,4

Questionnaire de satisfaction sur un échantillon de 14 répondants suite à un échantillonnage produits envoyé à 59 personnes.

«TRÈS...
BIEN»
BONNE SURPRISE»
AGRÉABLE»
BON»
SATISFAIT»

«TOP!»

«LE BON GOÛT D'UNE PÂTE CLASSIQUE»

Gratin de Penne Végétales aux légumes du soleil

pour 100 pers.

Ingrédients

- **5 kg de Penne Les Végétales Alpina savoie**
- 5 kg de courgettes fraiches
- 5 kg d'aubergines fraiches
- 10 kg de tomates concassées pelées
- 700 g d'oignons jaunes
- 400 g d'huile d'olive vierge extra
- 1 kg d'emmental râpé
- 70 g d'ail frais
- 200 g de persil frais
- 20 g de thym en branche
- Sel et poivre

Préparation

1. Suer à feu doux dans 1/4 de l'huile d'olive les oignons et l'ail émincés 5 à 7 minutes. Ajouter les tomates concassées, le persil et le thym. Assaisonner et laisser mijoter 15 minutes à couvert. Mixer.
2. Faire sauter les courgettes et les aubergines découpées en petits cubes à feu vif dans l'huile d'olive restante, remuer fréquemment. Assaisonner.
3. Cuire **les Pennes Les Végétales** al dente pendant 9 à 11 minutes dans un grand volume d'eau salée. Égoutter.
4. Mélanger les Pennes Les Végétales, le mix courgettes-aubergines et la sauce tomate dans des gastronormes pleins.
5. Parsemer d'emmental râpé et gratiner au four 160/170 °C 20 à 25 minutes.

Taboulé dromois

pour 100 pers.

Ingrédients

- **4 kg de Couscous Les Végétales Alpina savoie**
- 3 kg de tomate HVE
- 0,800 kg de Pomme verte HVE
- 0,15 kg d'oignon blanc
- 0,012 kg d'ail HVE
- 0,02 kg de menthe fraiche
- 0,2 kg Beurre demi-sel
- 0,02 kg de jus de citron
- 0,06 kg de sel fin
- 0,02 kg de poivre blanc moulu

Préparation

1. Couper les tomates en cubes. Réserver.
2. Évider les pommes et les couper en cubes, citronner. Réserver.
3. Hacher l'ail, ciseler la menthe fraîche. Réserver.
4. Faire doucement fondre le beurre.
5. Mélanger tous les ingrédients (couscous Végétales, pommes, jus de citron, oignons blancs, beurre fondu, sel, poivre) et ajouter l'eau bouillante sur le mélange
6. Laisser se réhydrater la semoule.
7. Égrener et vérifier l'assaisonnement, réserver au frais puis servir froid.

Torsades blé et pois chiches en tajine de légumes

pour 100 pers.

Ingrédients

- **7,5 kg de Torsades Les Végétales Alpina savoie**
- 2,5 kg d'oignons rouges
- 2,5 kg de panais
- 2,5 kg de carottes
- 2 kg de céleri branche
- 6 bottes de persil frais
- 0,100 kg de curcuma moulu
- 0,050 kg de paprika
- 1 kg d'olives vertes égouttées dénoyautées
- 0,200 L d'huile d'olive
- 0,300 kg d'amandes effilées
- Sel et poivre

Préparation

1. Cuire **les Torsades Les Végétales** pendant 9 à 11 minutes dans un grand volume d'eau salée.
2. Peler et émincer l'oignon. Éplucher les carottes et les panais et les couper en bâtonnets. Ciseler le céleri.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte ou tajine en fonte et y faire revenir les oignons 2 minutes. Ajouter les épices. Mélanger et laisser dorer. Ajouter **les Torsades Les Végétales** et les légumes. Saler très légèrement et poivrer. Parsemer de persil. Couvrir d'eau à hauteur. Laisser cuire à couvert 20 minutes.
3. Ajouter les olives égouttées et le citron confit. Rajouter un peu d'eau si nécessaire et poursuivre la cuisson encore 20 minutes, à découvert cette fois-ci.
4. Torréfier les amandes dans une poêle, puis les parsemer sur le plat. Servir bien chaud.

Alpina Savoie - RCS Chambéry 745 721 134B - Novembre 2024 • Crédits photos : Mélanie Muller, Studio Tahini, Fanny Gomet

ALPINA Depuis 1944 SOLUTIONS PRO

ALPINA SAVOIE
209 rue A. Bergès - CS 59441
73094 Chambéry Cedex

Contact commercial
Tél. 04 79 68 54 54
rhd@alpina-savoie.com

Retrouvez toutes les idées recettes