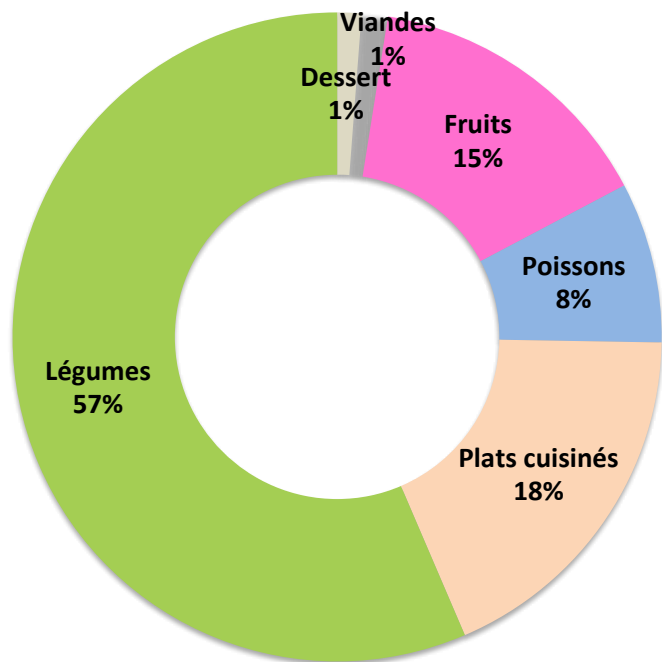


VISUELS : Les ateliers de l'appertisé, UPPIA, Collective de la conserve

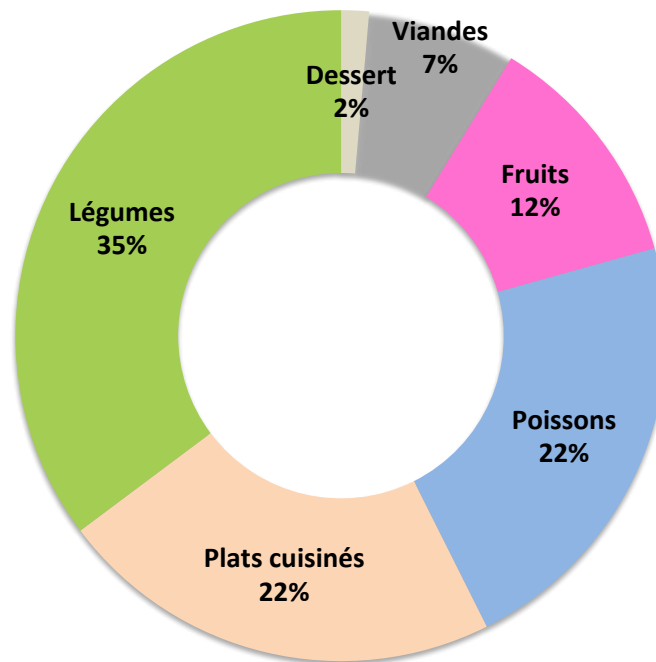


VISUELS : Les ateliers de l'appertisé, UPPIA, Collective de la conserve

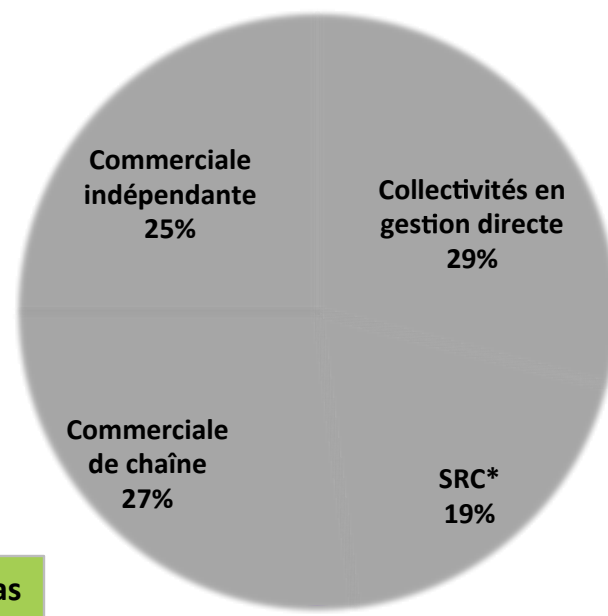
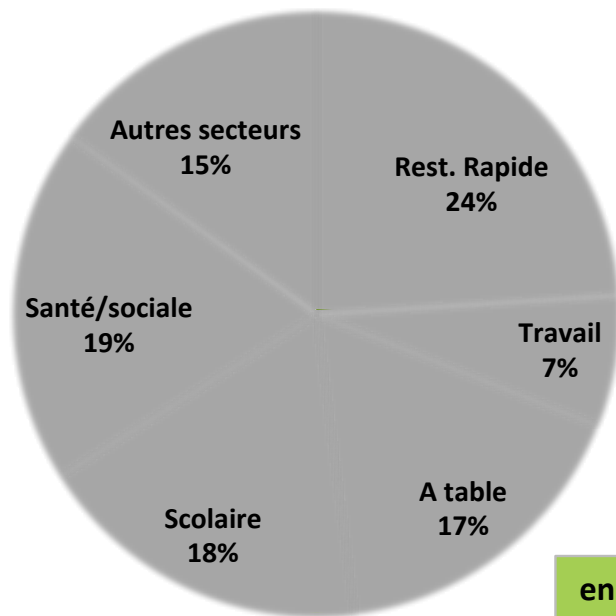
Répartition en quantités achetées
Produits appertisés (100 % appertisés)



Répartition en sommes dépensées
Produits appertisés (100 % appertisés)

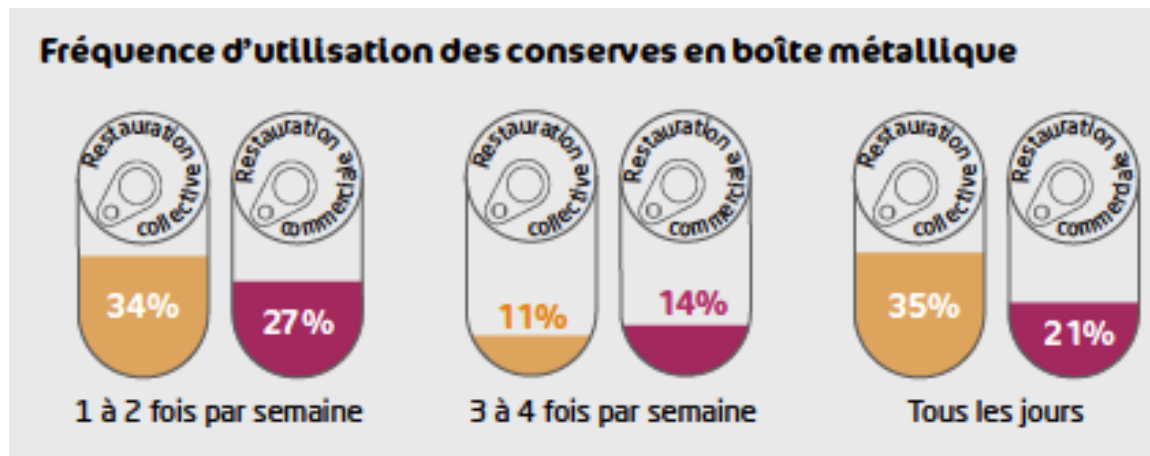


VISUELS : Les ateliers de l'appertisé, UPPIA, Collective de la conserve

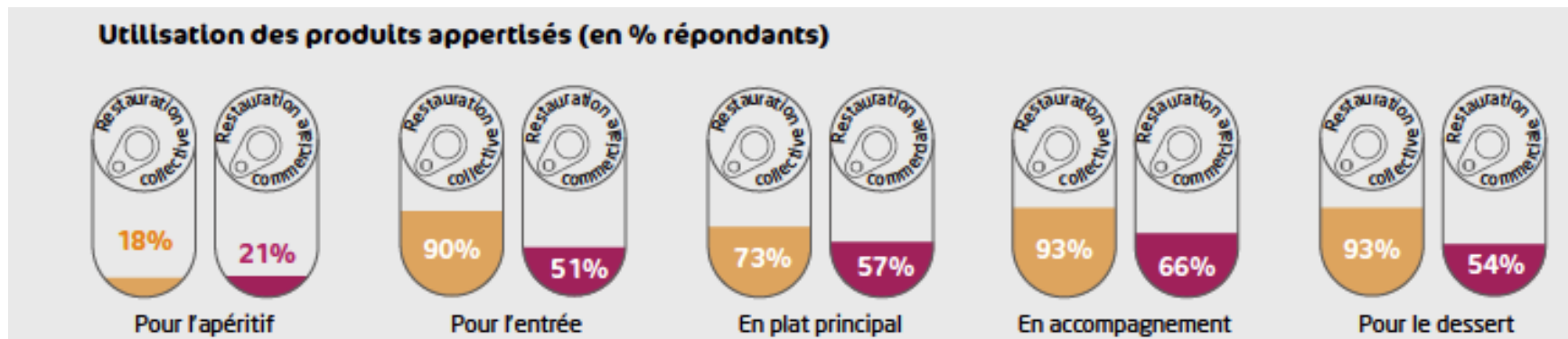


en % prestation/repas

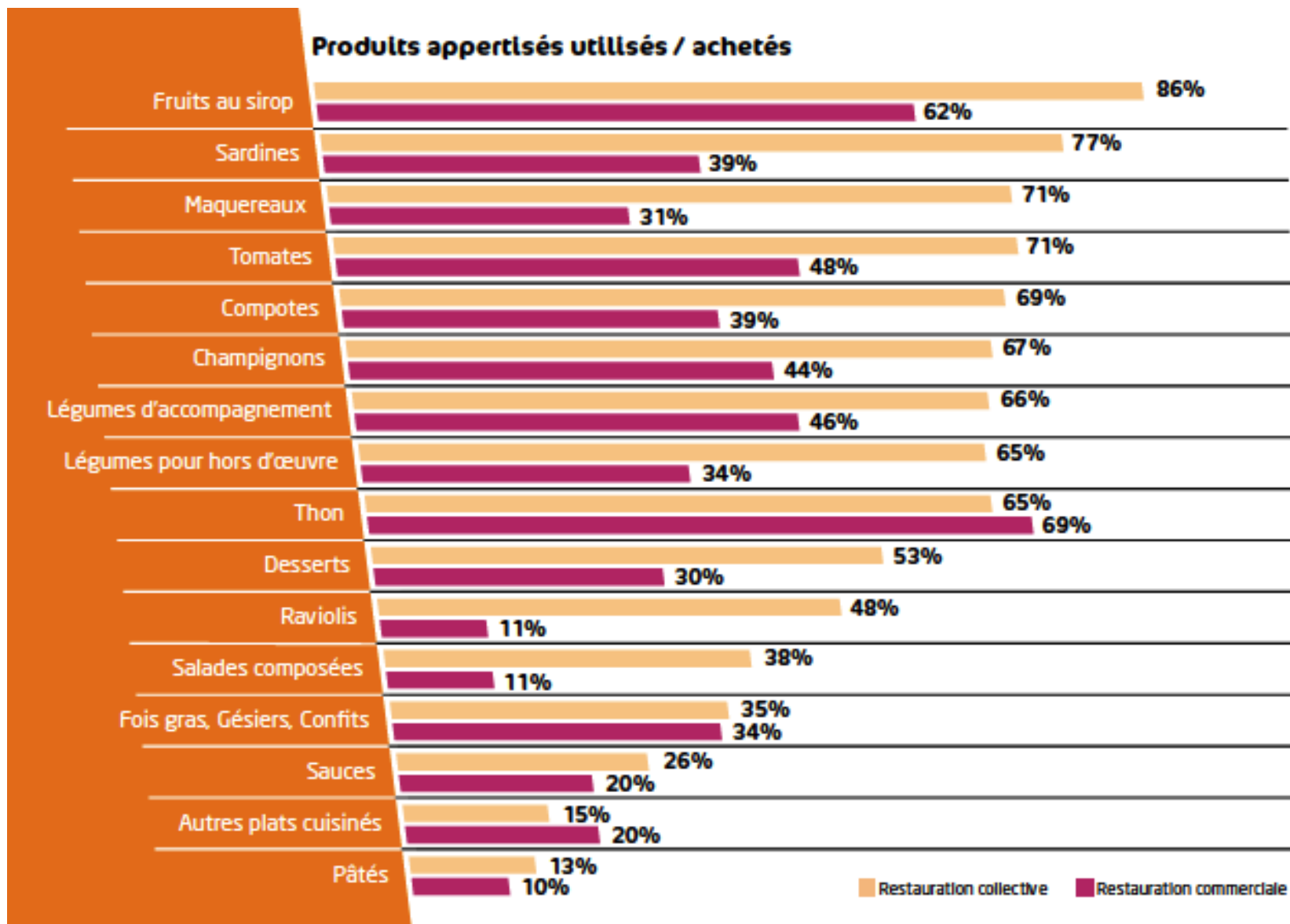
VISUELS : Les ateliers de l'appertisé, UPPIA, Collective de la conserve



(Source Baromètre Conserve en restauration – UPPIA / CHD EXPERTS)



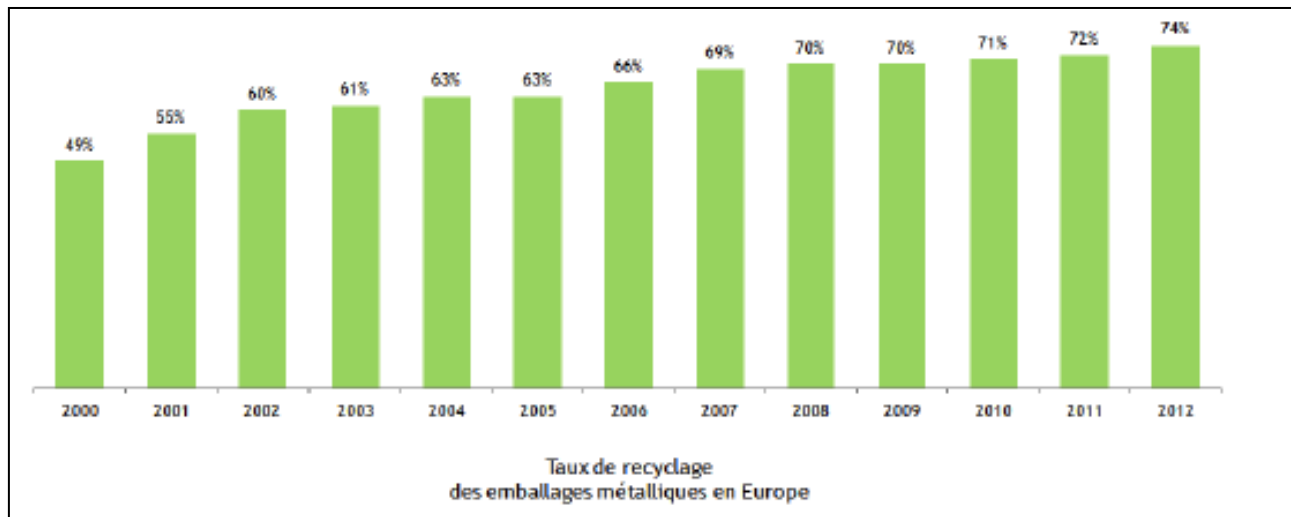
VISUELS : Les ateliers de l'appertisé, UPPIA, Collective de la conserve






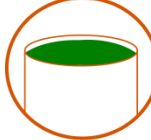



VISUELS : Les ateliers de l'appertisé, UPPIA, Collective de la conserve

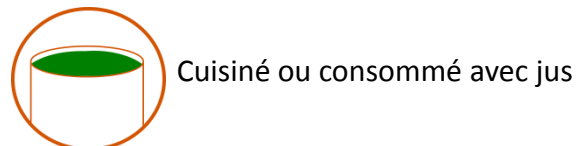
ATOUTS NUTRITIONNELS DES PRODUITS EN CONSERVE		
LES LEGUMES	LES FRUITS	LES POISSONS
<p>Dans l'assiette, les teneurs en vitamines, minéraux et antioxydants, sont équivalentes quels que soient les procédés de préparation, que les légumes soient frais cuisinés maison ou prêts à l'emploi.</p> <p><u>Exemples</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Haricots verts appertisés : riches en fibres, bon apport en vitamine C et vitamines du groupe B (B6 et B9)● Champignons de Paris : peu énergétiques, riches en fibres, bon apport de phosphore et de potassium, riches en vitamines du groupe B (B2, B3, B5)● Macédoine de légumes appertisée égouttée : peu énergétique, riche en eau et en fibres, contient du bêta-carotène, apport de glucides complexes	<p>Avec leurs vitamines, minéraux, fibres et oligo-éléments nécessaires à notre corps, les experts recommandent de consommer quotidiennement 5 fruits et légumes quelle que soit leur forme : cuits, crus, surgelées ou en conserve.</p> <p><u>Exemples</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Pêche au naturel appertisée, égouttée : riche en eau, faible teneur en lipides, apport de bêta-carotène et de glucides simples● Ananas au naturel appertisé, égoutté : riche en eau, apport en fibres et riche en glucides simples	<p>La valeur biologique des protéines de la viande et du poisson appertisés et leur capacité à être utilisée par l'organisme sont comparables à celles des viandes et des poissons préparés avec une cuisson ménagère. Grâce à la présence des Oméga-3, la consommation de poissons contribue à diminuer les risques de maladies cardiovasculaires. Ils contiennent des acides gras essentiels, le DHA et l'EPA, que l'on nomme « Oméga-3 ».</p> <p><u>Exemples</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Sardines à l'huile : contiennent du calcium, bon apport en acides gras essentiels (OMEGA 3)● Thon à l'huile : bon apport en phosphore, vitamines B3, B12, D et E.

VISUELS : Les ateliers de l'appertisé, UPPIA, Collective de la conserve




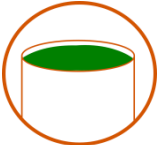


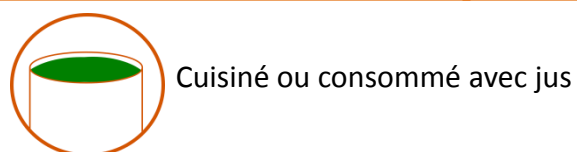
VISUELS : Les ateliers de l'appertisé, UPPIA, Collective de la conserve

Produits	Contenu	Conseil d'utilisation	Exemples de préparation
Légumes	Légume seul comportant (ou non) une addition de sel à l'exclusion de tout autre ingrédient (précision sur l'étiquette)	 	Chaud : sautés, gratins, beignets, au jus... Froid : à la grecque, sauce vinaigrette, mayonnaise...
Légumes cuisinés (à l'étuvée, à l'étouffée, accommodés, cuisinés préparés...)	Conserves additionnées d'un jus de légumes et d'aromates et/ou d'épices avec addition de sel et sucre	  Enlever éventuellement l'excédent de jus si nécessaire	Utilisés en entrée ou en accompagnement. Réchauffer en évitant l'ébullition
Fruits	Fruits entiers ou en morceaux, appertisés avec de l'eau comme liquide de couverture	 	Garniture de tartes avant cuisson, préparation d'entremets
Fruits au sirop	Fruits entiers ou en morceaux, appertisés avec un sirop de sucre comme liquide de couverture	 Suivant l'utilisation, utiliser en l'état ou égoutter	Garniture de tartes après cuisson, entremets, en salade de fruits



VISUELS : Les ateliers de l'appertisé, UPPIA, Collective de la conserve

Produits	Contenu	Conseil d'utilisation	Exemples de préparation
Poissons au naturel	Poissons appertisés (parés, entiers, en tronçons, morceaux ou filets) dans une saumure légère ou un court-bouillon	 	Chaud : sautés, gratins, beignets, au jus... Froid : à la grecque, sauce vinaigrette, mayonnaise...
Poissons à l'huile	Poissons appertisés (parés, entiers, en tronçons, morceaux ou filets) dans de l'huile (arachide, olive...) additionnée éventuellement d'aromates	 Extraire délicatement de la boîte et verser dans un plat	Consommés tels quels ou agrémentés de rondelles de citron, olives, salade verte... Sur toasts
Poissons à la tomate	Poissons appertisés (parés, entiers, en tronçons, morceaux ou filets) dans une sauce à base d'huile et de tomate	 Extraire délicatement de la boîte et verser dans un plat	Consommés tels quels ou agrémentés de rondelles de citron, olives, salade verte...
Plats cuisinés	Légumes accompagnés ou non de viandes cuisinés dans une sauce ou un jus de cuisson	Réchauffer au bain marie, boîte fermée ou ouverte	Consommés tels quels après dressage et présentation



Étiquetage : les mentions obligatoires

- La dénomination de vente
- La liste des ingrédients, par ordre décroissant et leur pourcentage
- La quantité nette
- Le poids net total
- Le poids net du produit égoutté
- Le volume exact en ml ou en cm³
- Le mode d'emploi si nécessaire
- La DLUO
- L'indicateur de traçabilité
- La marque de salubrité uniquement pour les denrées animales ou d'origine animale

Merci de votre lecture