

PRÉSENTATION DE L'ANIMATION LES AVENTURES DE POUL' & PHIL'

L'animation du Synalaf (Syndicat National des Labels Avicoles de France) invite vos jeunes convives à découvrir l'univers des volailles et des œufs Label Rouge & Bio. À travers les aventures de Poul' & Phil', un jeune citadin et sa poule, ils pourront observer le fonctionnement d'une exploitation de volailles de chair et d'œufs Label Rouge & Bio. Avec des décors attractifs et des jeux amusants et ludiques, les enfants vont ainsi se familiariser avec des notions telles que les modes d'élevage et de production ou encore le respect de l'environnement et du bien-être animal. Bien sûr, le goût et le partage de repas seront également abordés pour encore plus de plaisir lors du déjeuner au restaurant scolaire !

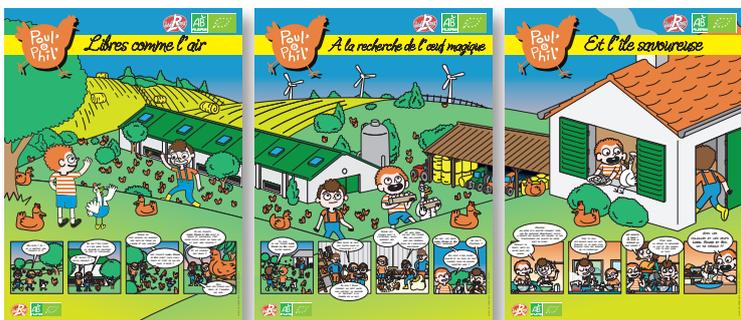
Pendant votre semaine d'animation, les jeunes convives dégusteront des plats à base de volailles et d'œufs ou ovoproduits Label Rouge & Bio, préparés en suivant les recettes fournies en exemple dans les fiches. Les animateurs pourront également réaliser des activités pendant la pause méridienne, en s'appuyant notamment sur les posters et les bandes dessinées présents dans le kit d'animation. Les enfants auront aussi le plaisir d'emporter avec eux deux petits tatoos amusants représentant les héros de cette aventure.

UN KIT CLÉ EN MAIN POUR LE RESTAURANT SCOLAIRE

Un décor pour le restaurant scolaire

- **Des posters** 3 modèles en 1 exemplaire

Ludiques et décoratifs, ils susciteront la curiosité des enfants en décrivant les principes des élevages Label Rouge et Bio à travers de petites BD qui se suivent ou se lisent indépendamment.



Des cadeaux pour chaque enfant

- **Un dépliant / jeu « Les aventures de Poul' & Phil' »** en 150 exemplaires

Ce dépliant est conçu avec des rubriques adaptées aux enfants. Une BD pour découvrir les personnages de Poul' & Phil' dans une ferme qui élève des volailles et des poules Label Rouge et Bio. Des jeux viennent compléter ces informations pédagogiques : un jeu de Poul' et un labyrinthe.



- **Des tatoos** 2 modèles en 150 exemplaires

Ces goodies représentant les héros de l'animation ne manqueront pas de susciter l'intérêt de vos jeunes convives.

Un dossier restaurateur pour le responsable de la restauration

Ce dossier contient :

- Les modalités de mise en place de l'opération dans vos restaurants avec la présentation des outils
- Des informations sur les élevages de volailles Label Rouge et Bio : comment ils s'intègrent dans une production durable et de qualité
- Des conseils pour optimiser les appels d'offre et des astuces pour réduire les dépenses
- Une liste de fournisseurs de volailles, d'œufs et d'ovoproduits Label Rouge & Bio
- Des suggestions de recettes à base de volailles et œufs / ovoproduits Label Rouge & Bio



N'hésitez pas à transmettre ces informations aux gérants de vos restaurants :

www.synalaf.com (onglet RHD)



COMMENT ANIMER VOTRE RESTAURANT ?

Semaine d'animation de votre choix entre le 2 octobre 2017 et le 31 mars 2018

Une semaine avant l'animation

- Diffusez les informations pratiques aux gérants / agents de restauration et aux animateurs
- Expliquez les modalités aux animateurs pour qu'ils puissent accompagner les enfants pendant la semaine (cf détails ci-après).

Le premier jour de l'animation

- Mettez en place les 6 posters dans le restaurant
- Distribuez les journaux aux enfants (jour 1 ou jour 2)

Sur la période d'animation

- Proposez 2 plats : 1 à base de volailles Label Rouge ou Bio et 1 à base d'œufs ou ovoproduits Label Rouge ou Bio
- Demandez aux animateurs et agents de la restauration de mettre en valeur les produits et les recettes en accompagnant les enfants dans la lecture des BD et la réponse aux jeux, ainsi que dans le discours autour des posters (cf : détails ci-après).

À la fin de la semaine

- Offrez à chacun des enfants deux tatoos

Renvoyez le questionnaire de satisfaction

- par courrier : GRC - 43 rue Taitbout- 75009 Paris
- ou par mail : jeannecazaubon@grc-com.fr

LE RÔLE DES ANIMATEURS ET DES AGENTS DE LA RESTAURATION PENDANT L'ANIMATION

Plusieurs activités peuvent être développées lors de cette animation, tout au long de la semaine. Nous vous proposons quelques exemples pour guider les animateurs et les agents de restauration. N'hésitez pas à leur diffuser ces informations.

Activité 1

Explication des posters de l'animation

Objectif : Sensibiliser les convives à la thématique (modes d'élevage des volailles et production des œufs Label Rouge et Bio) et leur faire découvrir l'univers de l'animation

Déroulé : Pendant le service, demander aux enfants s'ils ont remarqué les posters du restaurant et ce dont ils se souviennent. Présenter les personnages et leur rôle respectif. Avec un jeu de questions / réponses, guider les enfants dans la découverte des informations présentes sur les posters et dans les BD.

Activité 2

Accompagnement dans la lecture du Journal de Poul' & Phil'

Objectif : Accompagner les convives dans l'apprentissage des informations sur les volailles Label Rouge et Bio à travers la lecture du livret pédagogique et la réalisation des jeux.

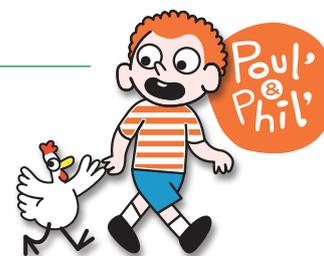
Déroulé : Pendant la pause méridienne, rassembler quelques enfants auprès du ou des animateur(s) (avant ou après le repas) et échanger autour de Poul' & Phil' : Où se passe l'action ? Que font les personnages ? Pourquoi ? Est-ce que les enfants connaissent les logos Label Rouge et Bio ? Qu'est-ce que cela signifie pour eux ? Expliquer l'élevage de volailles et la production d'œufs Label Rouge et Bio (se référer au guide pour la restauration collective). Puis, aider les enfants à faire les jeux du dépliant.

Activité 3

Commentaires autour de la recette du jour à base de volailles ou œufs / ovoproduits Label Rouge ou Bio

Objectif : Valoriser le plat servi et familiariser les convives aux ingrédients d'une recette, notamment les volailles / œufs / ovoproduits Label Rouge ou Bio.

Déroulé : Lors du service, prendre quelques minutes avec les enfants pour les accompagner dans la découverte de la recette. En s'appuyant sur les ingrédients : est-ce que les enfants ont déjà goûté cette recette ? De quelle origine est cette recette ? L'aiment-ils ? Laisser les enfants s'exprimer librement.



LA FILIÈRE AVICOLE LABEL ROUGE ET BIO ET LE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Valoriser des produits sous signes officiels de la qualité et de l'origine, comme les volailles et œufs Label Rouge et Bio, c'est une démarche de développement durable. Ces produits sont un véritable gage de qualité, valorisant un savoir-faire français et respectant l'environnement et le bien-être animal, grâce à un élevage fermier en plein air qui satisfait un niveau élevé d'exigences strictement respectées et contrôlées.

LES ÉLEVAGES LABEL ROUGE ET BIO

Les grands principes

- Des volailles **rustiques** adaptées et sélectionnées à l'élevage en plein air. En volailles de chair, une durée d'élevage nettement plus longue (plus du double des volailles standard), qui garantit une chair ferme et plus goûteuse.
- Des élevages fermiers, avec des petits groupes de volailles, en **plein air** ou en liberté, dans de grands espaces herbeux et ombragés.
- Des tailles limitées de bâtiments et d'exploitations et **des densités d'animaux moins élevées**.
- Une alimentation **100 % végétale** principalement à base de céréales, complétée par des protéines végétales, des vitamines et des minéraux.

Pour les volailles et les poules biologiques

- Une alimentation **issue de l'Agriculture Biologique** et conforme à la réglementation européenne, sans OGM¹ ni intrants chimiques de synthèse.
- Des aliments donnés aux volailles Bio qui proviennent de la ferme ou d'autres exploitations Bio de la même région.
- Des soins aux animaux avec le recours à la phytothérapie ou l'homéopathie en priorité.

Pour les volailles Label Rouge

- La garantie d'une chair ferme et goûteuse, très appréciée des consommateurs
- Une sécurité sanitaire avec des **conditions d'hygiène irréprochables**.
- Des contrôles systématiques par des organismes indépendants et agréés, à toutes les étapes de la production.



(1) Organismes Génétiquement Modifiés



DES ÉLEVEURS ET UNE FILIÈRE ENGAGÉS

Choisir ces produits, c'est choisir des éleveurs engagés dans :

- **Le respect de l'environnement** : des prairies avec des fleurs, des arbres et des haies, favorisant le maintien de la biodiversité végétale et des pollinisateurs.
 - **Le respect du bien-être animal** : un accès à de vastes prairies arborées, assurant ombrage et protection aux animaux et de faibles densités à l'intérieur des bâtiments et à l'extérieur.
 - **Le respect du paysage rural** : des exploitations de taille limitée en harmonie avec le paysage environnant.
 - **Le maintien d'une agriculture traditionnelle de proximité** : des exploitations en général familiales, associant polyculture et élevage.
- **La structuration des territoires** : une filière composée de nombreux acteurs locaux dans les différents bassins de production français, depuis la sélection jusqu'à la commercialisation, en passant par les fabricants d'aliments et les éleveurs, regroupés dans des Organisations de Producteurs.



Être éleveur de volailles de chair et de poules pondeuses bio et label rouge, c'est avant tout une véritable passion : leur savoir-faire et l'attention qu'ils portent à leurs volailles sont essentiels.



LA QUALITÉ

LA RESTAURATION SCOLAIRE ET L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE

L'objectif des politiques alimentaires et notamment du Programme National pour l'Alimentation est de « faciliter l'accès des plus jeunes à une bonne alimentation fondée sur le goût, l'équilibre entre les aliments et les rythmes des prises alimentaires, la convivialité dès l'école primaire, donner à chacun les moyens de connaître, accéder et apprécier la richesse de l'alimentation en France »².

Les produits avicoles Label Rouge et biologiques répondent à cet objectif. Parfaitement respectueux des exigences strictes définies dans les réglementations françaises et européennes, ils offrent une qualité supérieure permettant d'initier les plus jeunes convives à au goût et à la diversité de la gastronomie française.

UNE RECONNAISSANCE PAR DES INSTANCES EUROPÉENNE ET FRANÇAISE



La mention Agriculture Biologique

- Elle atteste qu'un produit est issu d'un mode de production soucieux de l'environnement. L'utilisation des produits chimiques de synthèse, comme les pesticides épanchés sur les cultures des céréales des volailles, est interdite. Le bien-être des animaux est respecté. Le logo Bio européen est obligatoire pour identifier ce mode de production. Le logo AB français, plus ancien, est également encore utilisé.
- Chaque opérateur de la filière doit respecter une réglementation européenne spécifique qui définit des règles strictes de production.



Un signe de qualité officiel le Label Rouge

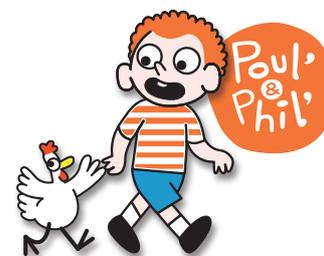
- il est le seul signe de qualité officiel uniquement français qui garantit la qualité supérieure des produits. C'est une démarche collective impliquant toute une filière (covois, fabricants d'aliments, éleveurs, abattoirs / centres d'emballage des œufs,) travaillant au cœur d'un même bassin de production et qui adhèrent à un Organisme de Défense et de Gestion (ODG).
- Le Label Rouge est attribué à l'ODG par l'État français, par le biais de l'INAO (Institut National de l'Origine et de la Qualité), après étude et validation du cahier des charges et du plan de contrôle du produit considéré.



Une Indication Géographique Protégée

- Un renforcement de ces traditions fermières régionales : les volailles fermières Label Rouge sont majoritairement identifiées par une Indication Géographique Protégée (IGP) déposée et protégée au niveau européen. Actuellement, il existe une quarantaine d'IGP en volailles et 1 en œufs.
- Elles apportent une garantie d'origine mais aussi des saveurs spécifiques en fonction des terroirs.

(2) <http://eduscol.education.fr/cid47664/une-education-alimentation-precoce-durable.html>



DES CONTRÔLES STRICTS À TOUTES LES ÉTAPES DE LA PRODUCTION

Pour les volailles / œufs Label Rouge :

Les contrôles ont lieu de façon inopinée à toutes les étapes de la production et à plusieurs niveaux ; d'une part, l'ODG réalise des contrôles internes sur toute la filière et d'autre part, un organisme certificateur indépendant et impartial, agréé par les Pouvoirs Publics français pratique de nombreux contrôles externes à tous les maillons.

Pour les volailles / œufs Bio :

Des organismes certificateurs indépendants, agréés par les Pouvoirs Publics français, habilent les opérateurs au début de leur production, en vérifiant que la réglementation est respectée, puis assurent un contrôle régulier, au moins une fois par an, et même une fois par lot pour les éleveurs !

DES QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Les volailles Label Rouge et Bio ont des qualités nutritionnelles supérieures, du fait de leurs souches spécifiques, de leur âge, de leur alimentation riche en céréales et de leur mode d'élevage. Les volailles ont notamment :

- **moins d'eau** : ce qui entraîne un meilleur rendement après cuisson ;
- **peu de lipides** et donc peu de graisses ;
- **peu de sel** : (environ 70 mg / 100 g, intéressant pour les régimes sans sel / appauvris en sel) ;
- **un bon équilibre en acides gras** : avec une teneur en acides gras polyinsaturés plus importante (60 % d'insaturés et de 30 % de saturés) ;
- **des minéraux** : potassium, phosphore... ;
- **des vitamines** : B3, B1 et B6...

Les volailles Label Rouge sont des produits organoleptiquement supérieurs qui présentent une chair ferme et goûteuse.

Les œufs ont quant à eux des qualités nutritionnelles très intéressantes. Ce sont de véritables cocktails de protéines, de vitamines et de minéraux (phosphore, fer, magnésium...).



UN LARGE CHOIX DE PRODUITS

Pour répondre à vos besoins professionnels, les volailles fermières sont disponibles entières ou en découpes pour de multiples utilisations.

Les produits et grammages existant en Label Rouge

ESPÈCE	PRODUIT	POIDS	DISPONIBLE PAR CALIBRE + OU - DE
Poulet blanc, jaune, noir	Entier PAC ¹	1,1 à 1,8 kg	50 à 100 g
	Cuisse déjointée	200 à 320 g	40 g
	Haut-de-cuisse déjointé	100 à 200 g	
	Pilon	70 à 160 g	
	Suprême avec peau ²	140 à 240 g	40 g
	Filet sans peau	120 à 200 g	40 g
	Morceaux de cuisse sans os et sans peau (sauté)	30 à 60 g	
Pintade	Entière PAC	1 à 1,6 kg	
	Cuisse déjointée	150 à 220 g	
	Suprême avec peau	150 à 220 g	
Canette	Entière PAC	1,2 à 1,7 kg	
	Filet avec peau	150 à 220 g	
	Cuisse	150 à 220 g	
Canard	Entier PAC	3 à 4,5 kg	
	Filet avec peau	300 à 400 g	
	Cuisse	300 à 400 g	
Caille	Entière PAC sans tête	170 à 250 g	
Chapon	Entier PAC	2,5 à 3,5 kg	
Poularde	Entier PAC	1,8 à 2,5 kg	
Oie à rôtir	Entier PAC	2,5 à 3,5 kg	
Dinde de Noël	Entier PAC	2,5 à 3,5 kg	
Chapon de pintade	Entier PAC	1,7 à 2,2 kg	

Les produits et grammages existant en Bio

DÉNOMINATION DU PRODUIT	POULET
Carcasse éviscérée PAC ³	1,3 – 1,8 kg + / - 100 g
Demi-carcasse	650 – 900 g + / - 100 g
Cuisse déjointée	220 g / 260 g ; 260 g et +
Haut-de-cuisse déjointée ⁴	130 / 160 g
Pilon ⁴	100 / 130 g
Suprême	200 / 300 g
Filet (sans os et sans peau)	120 / 180 g
Morceaux de découpe (sauté) sans os sans peau	40 / 60 g

ASTUCE
Pour un approvisionnement régulier et homogène, n'hésitez pas à demander des produits surgelés ou avec un conditionnement sous vide et faites attention aux délais de commande !



Tous ces produits peuvent être proposés en frais ou en surgelé :

Frais : la conservation se fait à 0 / 4°C avec une date limite de consommation variable selon les espèces et les modes de présentation.

- En entier : sous film ou nu en vrac
- En découpes : nu, en vrac ou en poche sous vide

Surgelé : la conservation se fait à -18°C

- En entier : sous film
- En découpes : IQF (surgélation individuelle avec disposition vrac) ou Layer Pack (surgélation par couches séparées)

(1) PAC : Prêt à cuire

(2) Suprême : filet avec peau et avec la première partie de l'aile

(3) Ces produits existent en frais ou en surgelé.

(4) Avec parité : l'acheteur doit commander à la fois des hauts de cuisse et des pilons, en quantités égales



FOURNISSEURS DE VOLAILLES / ŒUFS / OVOPRODUITS LABEL ROUGE ET BIO POUR LA RESTAURATION COLLECTIVE

Vous pouvez vous fournir en volailles et œufs / ovoproduits Label Rouge ou Bio auprès de vos fournisseurs habituels mais également auprès des entreprises suivantes, qui sont en contact direct avec les filières de production dans les régions françaises :



LISTE DES FOURNISSEURS DE VOLAILLES LABEL ROUGE

ALBI VOLAILLES SARL

Prat Bouyssou - 81 990 Puycouzon
Tél. : 05 63 38 32 21
Fax : 05 63 54 07 24
Mail : albiivolailles@cegetel.net

ALLIER VOLAILLES SA

Rue David et Perot - 03 110 Escurolles
Tél. : 04 70 90 68 62
Fax : 04 70 90 55 96
Mail : client@allier-volailles.fr
Site : www.allier-volailles.fr

ARIEGE VOLAILLES

ZA La Saubole - 09 130 Le Carla Bayle
Tél. : 05 61 67 13 19
Fax : 05 61 67 13 23
Mail : ariege.volailles@wanadoo.fr

ARRIVE RESTAURATION SAS

BP1 - 85 250 Saint-Fulgent
Tél. : 02 51 44 24 24 ou 06 08 26 18 40
Fax : 02 51 44 24 76
Mail : patrick.humeau@arrive.fr

BLASON D'OR SA

Route de Bordeaux -
24 100 St Laurent des Vignes
Tél. : 05 53 74 54 54
Fax : 05 53 74 25 25
Mail : contact@blasondor.fr
Site : www.pouletperigordblasondor.com

BRUN

Route de Sainte - 33 820 Etauliers
Tél. : 05 57 64 53 16
Fax : 05 57 64 72 12
Mail : sarl-brun@wanadoo.fr

BRUNO SIEBERT SA

1 rue Erlen - 67 120 Ergersheim
Tél. : 03 88 47 94 64
Fax : 03 88 38 62 56
Mail : contact@volailles-siebert.com
Site : www.volailles-siebert.com

FERME DU RAGUET

40 120 Lencouacq
Tél. : 05 58 45 35 50
Fax : 05 58 45 32 23
Mail : kamal.mokhtari@orange.fr

FERMIERS DU GERS

Domaine de Maridan - 32 100 Condom
Tél. : 05 62 65 40 08
Fax : 05 62 28 19 00
Mail : n.villacampa@fermiers-so.fr
Site : www.pouletdugers.com

FERMIERS DU PÉRIGORD

1, route du Périgord -
24 121 Terrasson Lavilledieu en Périgord
Tél. : 05 53 51 72 30
Fax : 05 53 50 16 29
Mail : n.villacampa@fermiers-so.fr

FERMIERS LANDAIS

Z.I. PERE-BP 10026 - 40502 Saint-Sever Cedex
Tél. : 05 58 76 42 22
Fax : 05 58 76 42 20
Mail : c.castro@fermiers-so.fr
Site : www.fermiers-landais.fr

GASTRONOME DISTRIBUTION

ZAC de l'Aéropôle - 36 impasse Louis Blériot -
44154 Ancenis Cedex Tél. : 02.40.09.48.21
Fax : 02.40.09.48.20
Mail : communication@gastronome.fr
Sites : www.gastronome.fr
www.gastronomeprofessionnels.com
www.fermierdancenis.fr ; www.oiedanjou.fr

GUILLET - LDC RESTAURATION

ZA Le Grand Clos - 49 640 Daumeray
Tél. : 02 41 32 56 65
Fax : 02 41 32 57 05
Mail : christophe.besnard@ldc.fr
Site : www.ldc.fr

GUILLOT COBREDÀ

Route de Chalon - 71 290 Cuisery
Tél. : 03 85 27 06 02
Fax : 03 85 27 06 14
Mail : jean-marc.melin@ldc.fr

JANZE VOLAILLES TRADITION

ZA de la Chauvelière - rue Charles Lindbergh -
35 150 Janzé
Tél. : 02 99 47 57 17
Mail : ppommier@pouletdejanze.fr
Site : www.poulet-de-janze.com

L'AILE OU LA CUISSE SARL

Maison Lorepean - 64 250 Souraide
Tél. : 05 59 93 83 20
Fax : 05 59 93 81 76
Mail : laile.ou.la.cuisse@wanadoo.fr
Site : www.etiennegarar.com

LDC AQUITAINE

ZI - 4 chemin de l'aiguillon - 33 430 Bazas
Tél. : 05 56 65 09 00
Fax : 05 56 65 09 09
Mail : ronan.amice@ldc.fr
Site : www.ldc.fr

LDC BOURGOGNE

BP 109 - 71 500 Louhans
Tél. : 03 85 75 14 23
Fax : 03 85 75 52 51
Mail : nathalie.centeno@ldc.fr ;
christelle@feuillatre@ldc.fr ;
melina.bue@ldc.fr
Site : www.ldc.fr

LDC BRETAGNE

ZA La Lande de la Forge Lanfains -
BP 256 - 22 800 Quintin
Tél. : 02 96 74 85 75
Fax : 02 96 74 05 42
Mail : regine.azolle@ldc.fr ;
mael.tanguy@ldc.fr ; jean-luc.delalande@ldc.fr
Site : www.ldc.fr

LES FERMIERS DE L'ARDECHE

ZA Le Flacher - 07340 FELINES
Tél. : 04 75 34 82 55
Mail : rhd@ldc.fr
Site : www.volailles-ardeche.fr

LES FERMIERS OCCITANS - SAVIDOC

Rue de la Poterie - 31 250 Revel
Tél. : 05 62 71 31 31
Fax : 05 62 71 31 39
Mail : savidoc.31@wanadoo.fr

LES VOLAILLES MANSLOISES

5 rue Alfred Renolleau - 16 230 Mansles
Tél. : 05 45 20 34 69
Fax : 05 45 20 34 07
Mail : mansloise.volailles@wanadoo.fr

LIONOR

Quartier de la Gare - 59 189 Steenbecque
Tél. : 03 28 43 60 55
Fax : 03 28 43 68 15
Mail : contact@lionor.fr
Site : www.lionor.com



MAISON POUZADOUX

Le Lac - 03800 Monteignet sur l'Andelot
Tél. : 04 70 90 51 58 Fax : 04 70 90 55 74
Mail : maison.pouzadoux@wanadoo.fr

MEYER RENE

2 route de Donnenheim - 67 170 Wingersheim
Tél. : 03 88 51 24 19
Fax : 03 88 51 28 32
Mail : renemeyer@orange.fr
Site : www.volailles-meyer.com

NOUET ET FILS SARL

4 route du Manoir -
50 750 La Mancellière sur Vire
Tél. : 02 33 77 30 30
Fax : 02 33 77 30 31
Mail : nouet.fils@wanadoo.fr

RONCARD

18 rue de l'Industrie - 56 500 Bignan
Tél. : 02 97 60 06 11
Fax : 02 97 60 50 44
Mail : philippe.fontaine@ronsard.fr

RONCARD BRESSE

En Rayer - 01 560 Saint-Jean-sur-Reyssouze
Tél : 04 74 52 67 00
Fax : 04 74 52 69 14
Mail : jean-michel.pinkele@ronsard.fr.

RONCARD LANDES

Route d'Allons - 40 240 Losse
Tél. : 05 58 93 60 60
Fax : 05 58 93 60 99
Mail : ronsardlosse@fr.oleane.com

SAC LAFAYE

Le Barbara - 16 390 Palluau
Tél. : 05 45 25 90 80
Fax : 05 45 25 90 60
Mail : sacl@wanadoo.fr

SAVIC SAS

ZI de la Folie - 85310 La Chaize Le Vicomte
Tél. : 02 51 05 70 03
Fax : 02 51 05 76 44
Mail : accueil@volailles-savic.fr

SDA (SOCIETE DE DISTRIBUTION AVICOLE)

ZI de l'Hermitage - BP 123 -
44 154 Ancenis Cedex
Tél. : 02 51 14 26 38
Fax : 02 51 14 26 43
Mail : sburot@sda-volailles.fr

SEDIVOL

Bourgis - 63270 Isserteaux
Tél. : 04 73 70 91 76
Fax : 04 73 70 93 33
Mail : contact@sedivol.com

S.N.V.

ZA des Fourmis - 61 140 La Chapelle d'Andaine
Tél. : 02 33 30 34 52
Fax : 02 33 30 34 60
Mail : frederic.lhomer@ldc.fr
Site : www.ldc.fr

SOFRAL

Rue John Audubon - 53 110 Lassay-Les-
Châteaux
Tél. : 02 43 30 28 00
Fax : 02 43 30 28 04
Mail : fdavoust@volailles-sofral.com
Site : www.volailles-RAMON.com

VOLAILLES ELIE FRESLON SAS

Chemin des Sarrazines -
85 160 Saint-Jean-de-Monts
Tél. : 02 51 58 80 81 - 06 33 29 92 40
Fax : 02 51 59 86 30
Mail : laurence.kermoal@freslon.com
Site : www.freslon.com

VOLAILLES REMI RAMON

38 rue Docteur Cumin -
53 250 Javron-Les-Chapelles
Tél. : 02 43 30 48 00
Fax : 02 43 30 48 04
Mail : commercial@volailles-ramon.com
Site : www.volailles-ramon.com

LISTE DES FOURNISSEURS D'ŒUFS LABEL ROUGE

AVICOLE DE L'OUEST

La Chesnée - 50370 Le Grand Celland
Tél. : 06 89 49 68 02
Mail : sripoche@od2m.fr

COOPÉRATIVE LE GOUESSANT

ZI La Ville Es Lan - 22402 Lamballe
Tél : 02 96 30 72 29
E-mail : patrice.sort@legouessant.fr
www.legouessant.fr

Groupe PAMPR'ŒUF SAS

Les Brelières - 79 800 Pamproux
Tél : 05 49 76 38 10
Mail : pamprœuf@pamprœuf.com
www.pamprœuf.com

LŒUF

ZA Les Hogues - 72650 La Bazoge
Tél : 02 43 25 66 66 - 06 80 38 28 49
Mail : samuel.besnard@lœuf.fr
www.lœuf.fr

OVOTEAM

ZI du Grand Plessis - 22940 Plaintel
Tél : 02 96 32 07 99
Mail : francois.besse@ovoteam.net
www.ovoteam.net

VAL D'EURRE

504 rue Brunelle - 26400 Eurre
Tél. : 04 75 40 60 65
Mail : p.guillemet@valdeurre.œufsudest.com





LISTE DES FOURNISSEURS DE VOLAILLES BIOLOGIQUES, ŒUFS ET OVOPRODUITS BIOLOGIQUES POUR LA RHD

ŒUFS

AGROBIO EUROPE

8 ZA de Kergéré - 22970 Ploumagoar
Tél : 02 96 40 08 88
E-mail : dhaener@cecabroons.fr
www.agrobioeurope.fr

CDPO SAS

ZA Portes de Champagne - 5 rue des Noues -
51310 Esternay
Tél : 03 26 81 42 25
E-mail : contact@cdpo.fr
www.cdpo.fr

COOPERATIVE CECAB

Cecabroons Ponte
3 rue Brizeux - 56803 Plœrmel
Tél : 02 97 73 69 13
E-mail : sbaillargeau@cecabroons.fr

COOPÉRATIVE LE GOUESSANT

ZI La Ville Es Lan - 22402 Lamballe
Tél : 02 96 30 72 29
E-mail : patrice.sort@legouessant.fr
www.legouessant.fr

GROUPE PAMPR'ŒUF SAS

Les Brelières - 79 800 Pamproux
Tél : 05 49 76 38 10
E-mail : pamprœuf@pamprœuf.com
www.pamprœuf.com

FERME DE KERVENAC'H

4 impasse de Kervenac'h - Louargat - BP
30 122 - 22201 GUINGAMP Cedex
Tél : 02 96 43 55 55
E-mail : bernardin@ferme-kervenach.com

LE CLOS MALLY

Chemin de Malinrat -
63100 Clermont-Ferrand
Tél : 04 73 61 20 24
E-mail : contact@leclasmally.com

LŒUF

ZA Les Hogues - 72650 La Bazoge
Tél : 02 43 25 66 66
E-mail : contact@lœuf.fr
www.lœuf.fr

SYNDICAT PROFESSIONNEL POUR LA PROMOTION DE L'ŒUF - SPPO

(plusieurs centres dans toute la France)
Rue Maryse Bastié - CS 77216
35172 Bruz Cedex
Tél : 02 23 36 01 80
E-mail : odnv@œufdenosvillages.fr

VALSOLEIL

ZA PIMPIE - 26120 Montelieu
Tél : 04 75 60 15 00
E-mail : commande.volailles@valsoleil.fr ;
d.benistant@valsoleil.fr

OVOPRODUITS

D'AUCY FOODSERVICES PEP

PEP - Zone industrielle de Camagnon
CS 70 309 - 56803 Plœrmel cedex
Tél : 02 97 72 09 99
E-mail : pep@pep.fr
www.daucyfoodservices.com

OVOTEAM

ZI du Grand Plessis - 22940 Plaintel
Tél : 02 96 32 07 99
E-mail : contact@ovoteam.net
www.ovoteam.net

VOLAILLES DE CHAIR

ALLIER VOLAILLES

9 rue David et Pérot - 03110 Escurrolles
Tél : 04 70 90 50 33
E-mail : client@allier-volailles.fr
www.allier-volailles.fr

ANDRE VOLAILLE (volailles Kasher)

76, avenue du Colonel Max Menut
63460 Combronde
Tél : 04 73 97 10 14
E-mail : exploitation@andrekachach.fr
www.andrekrief.com

ARNAL SAS

Kerdour - 29590 Le Faou
Tél : 02 98 81 90 10
E-mail : arnal.sa@wanadoo.fr

ARRIVE AUVERGNE

ZI Le Coquet - 03260 St Germain des Fossés
Tél : 04 70 58 42 10
E-mail : carole.froger@arrive.fr
www.maitrecoq.com

ARRIVÉ SAS

BP1 - 85250 St Fulgent
Tél : 02 51 44 24 24
E-mail : maitrecoqpro@arrive.fr
www.maitrecoq.com

BLASON D'OR

Route de Bordeaux -
24100 St Laurent Des Vignes
Tél : 05 53 74 54 54
E-mail : contact@blasondor.fr
www.pouletperigordblasondor.com

BODIN LA VOLAILLE BIO

ZA Les Terres Douces - 85210 Sainte Hermine
Tél : 02 51 97 89 90
E-mail : gjoin@bodinbio.fr
www.bodinbio.fr

BRUNO SIEBERT SA

1 rue Erlen - 67 120 Ergersheim
Tél : 03 88 47 94 64
E-mail : contact@volailles-siebert.com
www.volailles-siebert.com

FERMIERS DU GERS

Route de Gimont - 32450 Saramon
Tél : 05 62 65 40 08
E-mail : d.salazar@fermiers-so.fr
www.fermiersdugers.fr

FERMIERS DU PÉRIGORD

1 route du Périgord - 24120 Terrasson Lavilledieu
Tél : 05 53 51 72 30
E-mail : c.delprat@fermiers-so.fr
www.fermiers-so.fr

FERMIERS LANDAIS

23 bis rue Papin - BP 10026 -
40502 Saint-Sever Cedex France
Tél : 05 58 76 42 22
E-mail : c.glatre@fermiers-so.fr
www.fermiers-landais.fr

GALLIANCE VOLAILLES FRAICHES

250 rue Jean Mermoz - 44150 Ancenis
Tél : 02 40 09 49 00
E-mail : communication@gastronome.fr
www.gastronome.fr
www.gastronomeprofessionnels.com

GUILLET - LDC RESTAURATION

ZA Le grand Clos - 49640 Daumeray
Tél : 02 41 32 56 65
E-mail : christophe.besnard@ldc.fr
www.ldc-restauration.fr

LDC AQUITAINE

4 chemin de l'Aiguillon - 33430 Bazas
Tél : 05 56 65 09 00
E-mail : ronan.amice@ldc.fr
www.ldc-restauration.fr

COOPÉRATIVE LE GOUESSANT

ZI La Ville Es Lan - 22402 Lamballe
Tél : 02 96 30 72 29
E-mail : patrice.sort@legouessant.fr
www.legouessant.fr

LES FERMIERS DE L'ARDÈCHE

ZA Le Flacher - 07340 Felines
Tél : 04 75 34 82 55
E-mail : rhd@ldc.fr
www.volailles-ardeche.fr

MEYER RENE

2 route de Donnenheim - 67 170 Wingersheim
Tél : 03 88 51 24 19
E-mail : renemeyer@orange.fr
www.volailles-meyer.com

SAVIC

ZI de La Folie - 85310 La Chaize Le Vicomte
Tél : 02 51 05 70 03
E-mail : accueil@volailles-savic.fr

SOFRAL

Rue John Audubon -
53 110 Lassay-Les-Châteaux
Tél : 02 43 30 28 00
E-mail : fdavoust@volailles-sofral.com
www.volailles-ramon.com

VALSOLEIL

ZA PIMPIE - 26120 Montelieu
Tél : 04 75 60 15 00
E-mail : commande.volailles@valsoleil.fr ;
d.benistant@valsoleil.fr

VOLAILLES ELIE FRESLON

Chemin Des Sarrazines -
85160 Saint Jean De Monts
Tél : 02 51 58 80 81
E-mail : service.client@freslon.com
www.freslon.com

VOLAILLES REMI RAMON

38 rue Docteur Cumin -
53 250 Javron-Les-Chapelles
Tél : 02 43 30 48 00
E-mail : commercial@volailles-ramon.com
www.volailles-ramon.com



Vous pouvez également retrouver ces listes sur le site internet du Synalaf :

- **Label Rouge** : <http://www.volaillelabelrouge.com/fr/les-fournisseurs/>
- **Bio** : <http://www.volaillesœufsbio.com/fr/les-fournisseurs/>



OPTIMISER LES APPELS D'OFFRES

Recourir à l'allotissement et décomposer ses besoins en plusieurs lots homogènes permet aux fournisseurs de répondre sur une ou plusieurs parties du marché en fonction de leur secteur d'activité et de leurs possibilités d'approvisionnement (cf. article 10 du Code des Marchés Publics). Il est ainsi possible d'allotir par famille de produits (lot volaille fraîche...) ou selon la nature des produits, les signes d'identification de la qualité et de l'origine...

INTRODUIRE DES VOLAILLES DES ŒUFS ET DES OVOPRODUITS LABEL ROUGE OU BIO DANS VOS APPELS D'OFFRES

Selon l'article 5 du Code des Marchés Publics, les besoins doivent être précisément définis et les objectifs de développement durable pris en compte.

D'autre part, pour attribuer le marché au candidat présentant la meilleure offre, l'acheteur public peut se fonder sur différents critères prévus par l'article 53

- mode de production des denrées (Agriculture biologique ou équivalent) ;
- qualité gustative et organoleptique, qualité d'usage (comportement cuisson, rendement...);
- mode de transport et distance parcourue au cours du cycle de vie du produit.

Pour les volailles de chair

Les entreprises qui pourront répondre au mieux à votre demande de volailles fermières Label Rouge ou Bio ne sont pas systématiquement les mêmes que pour les autres catégories de volailles. N'hésitez pas à créer des lots séparés pour les volailles « fermières élevées en plein air ou en liberté ».

Les collectivités territoriales dont le marché est inférieur au seuil applicable aux marchés publics et autres contrats de la commande publique peuvent bénéficier des marchés à procédure adaptée (MAPA) qui apportent plus de souplesse pour le cahier des charges et la mise en concurrence. Les MAPA sont particulièrement adaptés pour des lots spécifiques Label Rouge ou Bio.

Pour les œufs et ovoproduits

Les appels d'offres sur le segment œufs ou ovoproduits peuvent être isolés. Ils peuvent également porter sur de petits volumes.

Astuce

De manière générale, **il est recommandé de ne pas mettre des produits Bio / Label Rouge et des produits non Bio / non Label Rouge dans un même lot** et d'éviter de regrouper des produits qui relèvent de secteurs d'activités différents.



UNE PLURALITÉ DE CRITÈRES POUR ATTRIBUER UN MARCHÉ :

Des garanties concernant la qualité des produits

Seul le Label Rouge apporte une garantie officielle de qualité supérieure sur les produits finis. Vous pouvez indiquer dans votre cahier des charges « Label Rouge ou équivalent » afin que cela ne soit pas reconnu comme facteur de discrimination.

Des garanties concernant le mode d'élevage

Pour les volailles de chair, les modes d'élevage « fermier-élevé en plein air » et / ou « fermier-élevé en liberté », définis au niveau européen (règlement n° 543 / 2008), peuvent être utilisés comme référence. En France, seules les volailles sous Label Rouge, Bio ou AOC peuvent y prétendre. D'autres critères d'élevage comme l'accès à un espace extérieur, l'alimentation, l'âge à l'abattage, la densité dans le bâtiment peuvent aussi être précisés.

En œufs, le mode d'élevage « plein air » défini au niveau européen (règlement n° 589 / 2008), peut être utilisé comme référence. Mais attention, les œufs uniquement « plein air » ne sont pas équivalents au Label Rouge ! Le mode d'élevage et la garantie officielle sont très différents.

Des garanties concernant l'origine des produits

Vous pouvez exiger une « volaille avec IGP » (Indication Géographique Protégée), dont la majorité sont sous Label Rouge.

En revanche, demander une origine particulière ou une marque n'est pas conforme au Code des Marchés Publics.

Des garanties concernant l'agriculture biologique

Les fournisseurs spécialisés en volailles et / ou œufs / ovoproduits Bio sont de plus en plus nombreux. En revanche, ils ne vous proposent pas de produits non Bio et ne pourront donc pas répondre à une offre du type : marché pour des volailles Bio et non Bio.

Les collectivités ont le choix d'inscrire des lots Bio dans leur marché de denrées alimentaires classiques ou de rédiger un marché spécifique pour les produits Bio. Le second cas, avec un montant total du marché plus faible, permettra d'entrer dans le cadre d'une procédure adaptée (MAPA), moins contraignante sur la forme.

EN CONCLUSION

Sur un appel d'offres, il est donc possible d'indiquer :

- « volailles fermières / œufs Label Rouge ou équivalent »
- « volailles fermières élevées en plein air ou en liberté »
- « volailles / œufs sous IGP »
- « volailles / œufs / ovoproduits issu(e)s de l'agriculture biologique ou équivalent »



Pour vous aider à rédiger des appels d'offres pour l'achat de volailles de chair et / ou œufs / ovoproduits Label Rouge ou Bio, des outils sont disponibles :

- **Le Cahier des Clauses Particulières pour l'achat public de volailles à télécharger sur :**
<http://www.volaillelabelrouge.com/wp-content/uploads/2013/08/CCP-volailles1.pdf> ou en faire la demande au Synalaf.
- **La spécification technique GEM RCN n°B1-18-07 du 4 mai 2007, applicable aux abats et aux viandes de volailles, de cailles et de lapins, en carcasses ou pièces, à télécharger sur :**
<http://www.economie.gouv.fr/daj/specification-technique-ndeg-b1-18-07-4-mai-2007-applicableaux-viandes-et-aux-abats-volailles>.
- **Le guide pratique « Favoriser l'approvisionnement local et de qualité en restauration collective » du Ministère de l'Agriculture, à télécharger sur :**
<http://agriculture.gouv.fr/approvisionnement-local-restauration-collective>.



RECETTES À BASE DE POULET

En volailles de chair, pour diminuer le surcoût lié à l'achat de découpes, adaptez vos grammages en fonction du type de convives et équilibrez les commandes de morceaux ou privilégiez les cuisses qui coûtent moins cher que les filets. Les volailles entières prédécoupées permettent également de valoriser tous les morceaux et d'avoir un coût portion raisonnable. Enfin, les produits pratiques et calibrés permettent de limiter les déchets.

FRICASSÉE DE POULET SAUCE CURRY

Ingrédients pour 150 enfants en classe élémentaire (6 / 9 ans)

Famille alimentaire : Volaille / Lapin / Gibier Sous-famille alimentaire : Volaille sautée Famille(s) GEMRCN : Aucune

Ingrédients	Quantité brute	Unité de gestion	Prix unitaire	Total
Sauté de poulet s / os s / peau VF	15,750	KG	3,310	52,101
Huile de tournesol	0,450	LT	1,400	0,632
Curry moulu	0,018	KG	7,700	0,139
Oignon émincé	1,500	KG	0,810	1,221
Ail émincé	0,150	KG	3,770	0,566
Laurier moulu	0,006	KG	21,130	0,127
Eau (pour mémoire)	5,250	LT	0,000	0,000
Bouillon de volaille	0,105	KG	7,490	0,787
Roux blanc	0,105	KG	5,410	0,568
Pomme golden	1,800	KG	1,300	2,340
Jus de citron concentré	0,180	LT	3,900	0,701
Sel fin	0,045	KG	0,260	0,012

PROGRESSION

1. Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les pommes. Eplucher, détailler en cubes, citronner, réserver.
2. Rissoler dans la matière grasse frémissante le sauté de poulet. Saupoudrer de la moitié du curry, assaisonner. Débarrasser, réserver.
3. Suer les oignons, ajouter l'ail et le laurier. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, incorporer le sauté de poulet. Cuire à couvert 20 minutes, lier au roux blanc, ajouter les cubes de pomme et le reste de curry. Mijoter 8 à 10 minutes, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

COÛT PAR PORTION (133 g) 0,395 €

Bilan nutritionnel par portion

Apport calorique	166 Kcal 695 KJoules
Protéines	21 g
Glucides	3 g
Matières grasses	7,7 g
P / L	2,72
Sodium	221 mg
Fer	0,9 mg



Astuce du chef

Le curry, qui peut s'avérer plus ou moins fort et épicé selon sa composition, se remplace facilement. Par exemple, par des graines de vanille (préalablement récupérées à l'intérieur des gousses) et cela 10 minutes avant la fin de cuisson. La fricassée de poulet deviendra un met aux arômes plus tendres, avec une saveur plus suave et sucrée.



POULET À LA BRETONNE

Ingrédients pour 150 enfants en classe élémentaire (6 / 9 ans)

Famille alimentaire : Volaille / Lapin / Gibier Sous-famille alimentaire : Volaille sautée Famille(s) GEMRCN : Aucune

Ingrédients	Quantité brute	Unité de gestion	Prix unitaire	Total
Poulet PAC	22,500	KG	3,900	87,750
Beurre doux	0,450	KG	5,680	2,556
Oignon émincé	1,800	KG	0,800	1,447
Poireaux rondelles	1,800	KG	0,740	1,328
Champignons émincés IQF	1,800	KG	1,120	2,016
Eau (pour mémoire)	7,500	LT	0,000	0,000
Fonds blanc de volaille	0,150	KG	14,140	2,121
Roux blanc	0,150	KG	5,410	0,811
Vinaigre de cidre	0,135	LT	1,540	0,209
Crème liquide 35 % UHT	0,750	LT	2,490	1,870
Sel fin	0,053	KG	0,260	0,014
Ciboulette	0,075	KG	3,200	0,240

PROGRESSION

1. Rissoler dans la matière grasse frémissante les oignons et les rondelles de poireaux. Ajouter les champignons, suer 5 minutes. Mouiller du fonds blanc de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire 5 minutes, assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).

2. Plaquer les poulets dans des gastronormes pleins, napper de bouillon et garniture. Cuire à four modéré (160 / 180 °C) 35 minutes environ. Débarrasser les poulets, détailler en morceaux, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

3. Récupérer la garniture et le bouillon de cuisson, porter à ébullition, lier au roux blanc. Ajouter le vinaigre de cidre et la crème, mijoter 3 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au bain-marie (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

4. Dresser les morceaux de poulet, napper de sauce, parsemer de ciboulette au départ.

COÛT PAR PORTION (133 g) 0,669 €**Bilan nutritionnel par portion**

Apport calorique	281 Kcal 1176 KJoules
Protéines	22,1 g
Glucides	5 g
Matières grasses	19 g
P / L	1,16
Sodium	240 mg
Fer	1,8 mg



Astuce du chef

Vous pouvez utiliser également la technique de découpe en crapaudine au moment de la cuisson du poulet. Cette dernière consiste à couper le ventre de la volaille de manière longitudinale et à aplatir l'ensemble. Elle permet notamment de cuire le poulet plus rapidement et plus uniformément que lorsqu'il reste entier.



RECETTES À BASE D'ŒUFS OU D'OVOPRODUITS

L'œuf, protéine la moins chère du marché, s'adapte à de multiples recettes et il offre de grandes possibilités culinaires, notamment avec les ovoproduits (œufs liquides, œufs durs, omelettes, œufs pochés...) qui facilitent le travail en cuisine sans que cela n'ait d'incidence sur les pratiques quotidiennes de l'équipe en cuisine.

CANAPÉ D'ŒUFS AU FROMAGE

Ingrédients pour 150 enfants en classe élémentaire (6 / 9 ans)

Famille alimentaire : Œuf Sous-famille alimentaire : Œuf dur ou mollet Famille(s) GEMRCN : Aucune

Ingrédients	Quantité brute	Unité de gestion	Prix unitaire	Total
Œuf dur écalé	300,000	UN	0,150	44,102
Beurre doux	0,300	KG	5,680	1,704
Farine ménagère T 55	0,300	KG	0,450	0,136
Lait 1 / 2 écrémé UHT	3,750	LT	0,490	1,852
Noix de muscade moulue	0,005	KG	9,960	0,045
Sel fin	0,053	KG	0,260	0,014
Pain de mie nature longue conservation	3,000	KG	1,830	5,490
Emmental râpé 45 %	1,800	KG	4,550	8,190
Ciboulette	2,25	UN	0,790	1,778

PROGRESSION

1. Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire la ciboulette. Ciseler, réserver.
2. Rincer les œufs durs à l'eau froide, égoutter, détailler en tranches, réserver.
3. Faire fondre la matière grasse, ajouter la farine, mélanger sans laisser colorer. Verser le lait progressivement, cuire jusqu'à épaississement en remuant constamment. Ajouter la noix de muscade, assaisonner. Réserver au bain-marie (+ 63 °C).
4. Disposer les tranches d'œufs sur les toasts puis napper de sauce béchamel, parsemer de fromage râpé. Passer à four chaud (180 / 200 °C) 10 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
5. Dresser, décorer de ciboulette au départ.

COÛT PAR PORTION (133 g) 0,428 €

Bilan nutritionnel par portion

Apport calorique	278 Kcal 1163 KJoules
Protéines	20,5 g
Glucides	13,7 g
Matières grasses	15,5 g
P / L	1,32
Sodium	403 mg
Fer	2,2 mg
Calcium	222 mg



Astuce du chef

Pour une note plus provençale, vous pouvez ajouter un coulis de tomate à la sauce béchamel (ce qui vous donnera une sauce aurore), ainsi que des olives noires préalablement découpées en rondelles et des herbes de Provence. Finaliser la décoration de votre plat en remplaçant la ciboulette par des feuilles de basilic.



TORTILLA

Ingrédients pour 150 enfants en classe élémentaire (6 / 9 ans)

Famille alimentaire : Œuf Sous-famille alimentaire : Omelette Famille(s) GEMRCN : Aucune

Ingrédients	Quantité brute	Unité de gestion	Prix unitaire	Total
Œuf entier liquide	12,750	LT	2,210	28,203
Huile de tournesol	0,300	LT	1,400	0,421
Oignon jaune	1,200	KG	0,600	0,720
Céleri branche	0,600	KG	1,230	0,738
Pomme de terre cube cuite	2,700	KG	1,160	3,132
Piment doux moulu	0,005	KG	12,180	0,055
Sel fin	0,053	KG	0,260	0,014

PROGRESSION

1. Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer, réserver.
2. Déconditionner les cubes de pommes de terre en gastronormes perforés. Rincer à l'eau chaude, égoutter, réserver.
3. Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et le céleri. Ajouter les cubes de pommes de terre et le piment doux. Mijoter 8 minutes environ, assaisonner. Incorporer l'œuf entier liquide, cuire et rouler l'omelette. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

COÛT PAR PORTION (133 g) 0,222 €

Bilan nutritionnel par portion

Apport calorique	157 Kcal 657 KJoules
Protéines	10,9 g
Glucides	3,8 g
Matières grasses	10,8 g
P / L	1,01
Sodium	269 mg
Fer	1,6 mg
Calcium	63 mg



Astuce du chef

En ajoutant du lait dans votre préparation et en prévoyant une cuisson à feu très doux, votre omelette sera encore plus moelleuse, légère et volumineuse ! Sur le plan nutritionnel, la présence de lait fera grimper votre teneur en calcium, un minéral indispensable pour les os et les dents.

