



Les légumes comme centre de l'assiette est une pratique qui s'applique parfaitement aux établissements de soins de santé. – Servez ce "steak" de chou-fleur avec des champignons et oignons sautés.

## Tendances

- Santé n'est pas synonyme de sans saveur; utilisez les herbes fraîches et épices qui ont la cote (curry, menthe, harissa...) pour concocter des mets délicieux qui répondent aux normes alimentaires.
- On mange d'abord avec les yeux; assurez-vous de marier couleurs et textures pour rendre vos mets plus appétissants.
- Les jus frais pressés sont très nutritifs: faites-les maison à partir de fruits et légumes frais comme les betteraves, carottes, concombres, épinards, kale, mangues et pommes.
- Pour limiter l'apport en gras saturés et le cholestérol, servez la viande comme accompagnement plutôt qu'en centre de l'assiette et optez pour les fruits et légumes riches en fibres et en vitamines.
- Les saveurs asiatiques sont populaires dans tous les secteurs de la restauration et les techniques de cuisson comme la cuisson vapeur et les sautés sont parfaites pour le secteur de la santé.
- Allégez les jus en les coupant avec de l'eau ou de l'eau carbonisée; une façon originale de limiter l'apport en calories et d'ajouter un peu d'effervescence!

## Accords suggérés

- Concombre MFC (Markon First Crop): Légers et rafraichissants ils se marient à merveille avec l'aneth, les carottes, la laitue, le saumon, les tomates, le vinaigre et le yogourt.
- Oranges MFC: Sucrées et juteuses servez la chair, le jus ou les zestes avec des betteraves, épinards ou fraises et aussi avec les protéines comme le bœuf, le porc, le poulet ou le tofu.
- Morceaux de cantaloup RSS (Ready-Set-Serve): Frais et savoureux, incorporez-les aux salades ou servez-les au dessert avec des bananes, du basilic, du gingembre, du jus de lime, même du jambon ou du prosciutto.
- Bouchées de chou-fleur RSS Bite: Dans les salades, soupes, braisés, sur les pizzas et dans les sautés avec des amandes, du brocoli, du curry du citron et du steak.
- Choux de Bruxelles RSS: Très tendance cette année leur saveur de noix est parfaite dans les sautés. On les sert avec des œufs, du pamplemousse, des champignons, oignons et noix de Grenoble.
- Feuilles de laitue Jammers RSS: Une alternative santé et sans gluten pour les wraps de toute sorte. Idéales pour augmenter les portions de légumes et la teneur en fibres.



## Les essentiels des établissements de soins de santé

- Les fruits et légumes au centre de l'assiette
- Les nouilles ramen réduites en sodium
- Les jus fraîchement pressés
- Les gaufres de grains entiers
- Les légumes légèrement marinés
- L'alimentation des tout-petits
- L'ail grillé



- Le sur-mesure
- Les options sans gluten
- Les betteraves râpées
- Les boissons pétillantes
- Les desserts fruités
- Les salades nutritives de kale et de choux de Bruxelles
- Le grill

## Conseils d'utilisation

### Concombres MFC

- Mariner de fines tranches de concombre MFC et ajouter aux salades et sandwichs
- Servir avec des bébés carottes RSS accompagnés de trempettes nourrissantes comme le humus ou le baba ghanouj
- Créez des salades nourrissantes à base de quinoa ou d'autres grains entiers et y ajouter des bébés épinards, des concombres, des poivrons et/ou des tomates cerises MFC
- Réduire en purée avec de l'aneth MFC et du yogourt pour une soupe froide rafraichissante et faible en calories

### Oranges MFC

- Ajouter des segments d'oranges MFC à vos salades crémeuses à base de mayonnaise
- Servir des tranches d'oranges MFC dans l'eau glacée, les jus ou autres breuvages rafraichissants
- Pour un dessert tout en fraîcheur, congeler du jus d'oranges MFC et servir en granite ou en sorbet
- Allégez les desserts chocolatés en y ajoutant une touche de pulpe et/ou de zeste d'oranges



### Morceaux de cantaloup RSS

- La fraîche saveur du cantaloup ajoute une touche tropicale aux salades de fruits, salsas et smoothies
- Pour une option déjeuner santé; servir avec des gaufres de grains entiers ou du granola
- Pour un dessert frais et nourrissant; servez les morceaux de cantaloup RSS avec un gâteau des anges et du yogourt grec
- Congeler et servir avec du miel et de la menthe MFC ciselée

### Bouchées de choux-fleurs RSS

- Pour un accompagnement savoureux et coloré; rôtir les bouchées de choux-fleurs avec de l'ail pelé et du paprika
- Servir les bouchées de choux-fleurs RSS en collation ou en accompagnement avec une trempette au fromage feta et au yogourt
- Bouillir et servir en purée au lieu des pommes de terre
- Le chou-fleur cru est une alternative aux croustilles et frites; servez-le en accompagnement des burgers et sandwichs

### Choux de Bruxelles RSS

- Râpez et incorporer dans les salades vertes, de grains ou de chou
- Sauter avec des amandes effilées et des raisins secs; servir avec le poulet grillé ou le bœuf
- Couper les choux de Bruxelles RSS en deux et utiliser comme garniture à pains plats et pizzas
- Râper les choux de Bruxelles finement et utiliser comme garniture aux soupes crémeuses aux pois cassés, chaudières de pommes de terre ou de tomates rôties

### Feuilles de laitue Jammers RSS

- Remplacez le pain par ces feuilles de laitues parfaites pour accueillir des garnitures de en tous genres
- Pour plus de croquant et de fraîcheur accompagner les sautés asiatiques et currys de feuilles de laitue Jammers
- Pour un repas végétarien ou pour ceux qui suivent un régime restrictif en viande; garnir les feuilles de laitue Jammers de falafels ou de galettes de quinoa



Les desserts simples, à base de fruits frais sont la solution idéale pour les établissements de soins de santé.



### 5-Star Food Safety

- Chaque caisse de produits RSS, MFC ou ESS que vous vous procurez d'un de nos membres distributeurs rencontre ou surpasse les critères de qualité inégalés du programme de sécurité alimentaire de Markon.
- Notre programme de sécurité alimentaire 5-Star Food Safety® est basé sur des spécifications, des inspections et de l'information recueillie à cinq points-clés: des champs, à l'entreposage, au transport, dans les entrepôts des distributeurs, jusqu'aux cuisines des utilisateurs.



Ready-Set-Serve (RSS).  
Les fruits et légumes prêts à servir RSS (Ready-Set-Serve) sont appuyés par le programme 5-Star.



Markon First Crop (MFC).  
Les fruits et légumes MFC (Markon First Crop) entiers sont appuyés par le programme 5-Star.



Markon Essentials (ESS).  
Les fruits et légumes ESS (Markon Essentials) de grade no. 2, procurent valeur, sécurité alimentaire et un rendement stable et sont appuyés par le programme 5-Star.



5-Star Food Safety.  
Programme de sécurité alimentaire évaluant la qualité des produits à cinq points-clé du champ à l'assiette.

