

REMETTRE EN PERSPECTIVE LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE DES CHARCUTERIES EN LES ÉVALUANT TELLES QUE CONSOMMÉES AU SEIN DE RECETTES



“ Depuis de nombreuses années, la FICT s’engage aux côtés de ses adhérents pour les aider à offrir aux consommateurs toujours plus de transparence en matière d’alimentation et de nutrition, et à les accompagner vers une alimentation de plus en plus équilibrée. Cela passe notamment par la facilitation de l’accès et l’aide à la compréhension de l’information nutritionnelle.

Or, les produits de charcuteries font trop souvent l’objet d’un dénigrement injuste sur le plan nutritionnel. Parce qu’on a tendance à regarder le Nutri-Score des produits pris isolément, ceux-ci sont accusés, sans autre forme de procès, d’être trop gras ou trop salés !

Si la FICT soutient les objectifs servis par le Nutri-Score, elle pense qu’il pourrait être optimisé dans l’optique d’en faire un outil d’accompagnement vraiment ancré dans la réalité quotidienne des consommateurs et leur quête d’une alimentation équilibrée. En effet, d’une part, l’algorithme ne prend pas en compte des nutriments essentiels, ceux pour lesquels il existe des carences dans la population selon les avis de l’ANSES (fer, Vitamine B9, Vitamine D), ainsi que les protéines qui ne sont comptabilisées que lorsqu’il y a une majorité de végétaux dans le produit... D’autre part, en ne notant que les produits seuls, il méconnaît l’usage des consommateurs : ceux-ci mangent en réalité ces produits au sein d’une multitude de recettes bien plus équilibrées que la notation ne le laisse entendre. Si l’on veut améliorer les habitudes de consommation des Français il faut leur apporter des informations sur le produit tel qu’ils le consomment !

C’est un fait : 83 %* des charcuteries sont consommées au sein d’un plat principal ou d’un sandwich. Et là réside toute la différence ! A titre d’exemple, il suffit de constater que le Nutri-Score d’une saucisse cuite est « E », alors que si cette dernière est accompagnée de lentilles, le Nutri-Score du plat devient A ou B, suivant la recette.

C’est pourquoi, en adéquation avec la volonté du gouvernement de déployer le Nutri-Score sur les recettes en restauration collective, la FICT est convaincue de la nécessité d’utiliser le calcul du Nutri-Score à l’échelle de la recette pour être au plus proche des réalités de consommation.

Ce document présente donc en détail cette approche, à la fois scientifique et pédagogique, en l’illustrant notamment par l’intermédiaire de 8 fiches recettes.

”



Bernard Vallat
Président





Qu'est-ce que le Nutri-Score et comment se calcule-t-il ?

NUTRI-SCORE



Le Nutri-Score est un logo nutritionnel qui entend fournir une information visuelle au consommateur sur la qualité nutritionnelle d'un produit. Le score prend en compte pour 100 grammes de produit, la teneur en nutriments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes) et en nutriments à limiter (énergie, acides gras saturés, sucres, sel). Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur : de A (vert foncé) pour les produits à privilégier à E (orange foncé) pour les produits à consommer avec modération.

Les charcuteries : une grande diversité de produits aux profils nutritionnels variés

Les produits de charcuterie sont trop souvent unilatéralement pointés du doigt comme étant gras et salés, et donc peu compatibles avec une alimentation équilibrée. Si la production porcine a évolué au cours de soixante dernières années, offrant globalement des animaux moins gras, **il est important de noter que la teneur en matières grasses varie en réalité beaucoup, allant de 2 % pour un jambon découenné et dégraissé, à plus de 35 % pour un saucisson sec¹.**

Quant à la teneur en sel, qui varie elle aussi suivant les produits (1,4 g/100 g pour un pâté de campagne jusqu'à 5,6 g/100 g pour un jambon sec)¹, elle s'explique notamment par **les techniques de conservation dans lesquelles le sel joue un rôle important**. Par ailleurs la profession travaille depuis plus de 15 ans à la réduction et l'optimisation des teneurs en matières grasses et en sel en prenant en compte les aspects organoleptiques, technologiques et microbiologiques.



Les efforts menés par la profession et les entreprises pour réduire le profil nutritionnel des produits, **notamment au travers de chartes PNNS signées en 2010 et en 2015, ont permis ainsi de réduire les teneurs en sel de 5 % et en gras de 5 % sur plus de 21 catégories de produits.**

Des critères nutritionnels (maximum en sel et en gras) ont été intégrés dans le Code des Usages des produits de charcuterie, ouvrage codifiant 450 produits de charcuterie et propriété commune des entreprises de charcuterie et des artisans charcutiers.

Les protéines sont un des nutriments valorisés par le Nutri-Score. La plupart des charcuteries sont une source intéressante de protéines de bonne valeur nutritionnelle. Pourtant, elles ne sont pas prises en compte par l'algorithme de Nutri-Score et ce de façon injustifiée.

De ce fait, le Nutri-Score des produits de charcuteries est quasi-systématiquement médiocre voire mauvais.

1. ANSES. Table de composition nutritionnelle des aliments. Ciqual. [En ligne] 2017. <https://ciqual.anses.fr>



La FICT favorable à un Nutri-Score modernisé

Afin que la Nutri-Score puisse remplir pleinement son rôle d'outil d'accompagnement des consommateurs vers une alimentation équilibrée favorable à leur santé, **la FICT propose quelques points d'amélioration pour l'algorithme :**

- **donner la possibilité de compléter le Nutri-Score d'un produit par le Nutri-Score d'une recette** afin d'éclairer le consommateur sur la qualité nutritionnelle des plats qu'ils consomment réellement,
- **prendre en compte les points positifs des protéines** quelle que soit la proportion de végétal dans le produit, notamment au regard des carences en fer de certaines catégories de population et l'apport précieux en fer hautement assimilable par les aliments d'origine animale.



Analyser le profil nutritionnel de recettes quotidiennes plutôt que d'aliments isolés

Cette « notation » Nutri-Score reflète-t-elle la réalité nutritionnelle attachée à la consommation de ces produits ? On peut légitimement poser la question pour une raison simple : **dans la vie réelle, les charcuteries ne sont que très rarement consommées seules, bien au contraire. En effet, lors des repas, 83 % des charcuteries sont consommées en plat principal ou en sandwich².**

À travers une grande variété de recettes, **elles sont souvent cuisinées pour obtenir des plats composés** dans lesquels elles se verront associées à des légumes, des pommes de terre, du pain, et une multitude d'autres ingrédients qui apportent eux-mêmes d'autres nutriments... **et changent ainsi la balance finale de la prise alimentaire !**

Pour éclairer au mieux les consommateurs sur la qualité nutritionnelle de leur alimentation, il est indispensable de pouvoir leur fournir, en plus de l'information nutritionnelle du produit seul (tel que commercialisé), une information nutritionnelle des plats qu'ils consomment (tel que consommé). Le Nutri-score « produit » guide le choix du consommateur vers les meilleurs produits de leur catégorie, le Nutri-score « recette » lui permettra d'améliorer la qualité nutritionnelle de son alimentation.

Des recettes du quotidien avec leurs Nutri-Score

La FICT propose donc, d'appliquer le Nutri-Score aux recettes. Et cela va dans le bon sens : la Direction générale de la santé (DGS) vient de confirmer l'intérêt d'appliquer le Nutri-Score sur des recettes ! La FICT se réjouit de cette avancée importante pour l'information du consommateur.

Saucisse aux lentilles, coquillettes au jambon, ou encore frisée aux lardons... 8 fiches recettes vous sont présentées dans ce document avec leur Nutri-Score respectif, également à retrouver sur le site Les Charcuteries³.

Ils correspondent à des plats traditionnels de la cuisine familiale française. Leur Nutri-Score est calculé à partir des données mis à dispositions par l'ANSES.

Sur chaque fiche recette, vous pourrez découvrir les variations du Nutri-Score selon qu'il porte sur le produit de charcuterie seul, sur la recette traditionnelle, ou enfin sur ce même plat mais revisité dans une version plus moderne.

Exemple de la saucisse de Morteau

- **Considérée seule, la saucisse de Morteau est notée E sur le Nutri-Score**, pénalisée par sa teneur en sel, en acides gras saturés et par la non prise en compte des protéines, du fer, de la vitamine B dans le calcul.
- **Cuisinée avec des lentilles**, qui apportent notamment des fibres, des légumes (oignon, carottes) et qui permettent ainsi la prise en compte de la teneur en protéines du plat, la recette saucisse-lentilles, plus proche de la réalité de consommation de la saucisse de Morteau, serait notée **A sur le Nutri-Score**.



NUTRI-SCORE



3. www.lescharcuteries.fr/

Une démarche cohérente avec le déploiement du Nutri-Score à la restauration

Cette démarche s'inscrit par ailleurs dans la lignée des orientations du gouvernement, définies dans le PNAN 2019 (Plan National de l'Alimentation et de la Nutrition), avec la volonté d'étendre l'adaptation du Nutri-Score à la restauration collective et commerciale à travers une expérimentation en collaboration avec les équipes de Santé Publique France. À partir des informations nutritionnelles des recettes, des établissements tests en restauration collective afficheront le Nutri-Score devant chaque entrée, plat et dessert.



L'avis du Docteur Jean-Michel Lecerf,
*Chef du Service Nutrition & Activité Physique à l'Institut Pasteur de Lille,
et Président du Conseil Scientifique de la FICT*

La nutrition joue un rôle important pour la santé. C'est l'alimentation dans son ensemble qui y contribue et non pas quelques nutriments. **L'équilibre alimentaire ne se juge pas sur un aliment mais sur un repas, voire sur une journée ou une semaine alimentaire.** Le Nutri-Score est une avancée pour l'information des consommateurs qui le plébiscitent, mais il doit se rapprocher des comportements et des habitudes. Sans supprimer la note relative à l'aliment seul, il serait juste d'indiquer celle relative à la recette quand celle-ci est la forme traditionnellement consommée de cet aliment. Ainsi l'éducation positive des mangeurs vers plus de variété et de diversité serait encouragée : un bon sens également plébiscité par les mangeurs.

Comment calculer le Nutri-Score sur une recette ?

Le Nutri-Score se calcule classiquement pour un aliment à partir des valeurs nutritionnelles pour 100 g. Pour calculer le Nutri-Score d'une recette, les référentiels officiels du Nutri-Score restent valables et il faut calculer les valeurs nutritionnelles de 100 g de cette recette en suivant les étapes suivantes :



Etape 1

Dresser la liste d'ingrédients de la recette avec le grammage précis et en déduire la teneur en fruits et légumes du produit

Etape 2

Renseigner les valeurs nutritionnelles (protéines, fibres, sel énergie, acides gras saturés, sucre) de chaque ingrédient, disponibles pour 100 g d'ingrédient sur les tables CIQUAL de l'ANSES⁴.

Etape 3

Calculer la quantité de chacun des nutriments (protéines, sel, etc) apporté par chaque ingrédient de la recette en fonction du poids de l'ingrédient dans la recette.



Etape 4

Calculer la teneur en chaque nutriment dans 100 g de la recette à partir des informations calculées à l'étape précédente et du grammage total de la recette.



Etape 5

Utiliser les valeurs ainsi déterminées pour 100 g de recette dans le calculateur officiel de Santé Publique France⁵ pour déterminer le Nutri-Score de la recette/

NUTRI-SCORE



4. <https://ciqual.anses.fr>

5. <https://www.santepubliquefrance.fr/media/files/02-determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/nutri-score/tableur-calcul-nutri-score>

La saucisse de Morteau

Seule...



La saucisse de Morteau, considérée seule, n'obtient pas une note Nutri-Score favorable principalement du fait de sa teneur en acides gras saturés.



... bien accompagnée : la saucisse lentilles

Les lentilles vertes ou corail sont des légumineuses. Elles contiennent des teneurs élevées en fibres et en protéines de bonne qualité.

Cuisinées avec la Saucisse de Morteau, elles permettent d'équilibrer nutritionnellement le plat en réduisant par exemple la teneur moyenne en acides gras saturés ou en sel et en augmentant la teneur en fibres ou en fruits et légumes.

Ainsi, le calcul du Nutri-Score sur 100 g de saucisse lentilles permet d'obtenir une note de A* pour la recette classique comme pour notre proposition de recette revisitée.

Recette classique

Saucisse Lentilles



*Calculs effectués sur la base de la composition nutritionnelle moyenne des ingrédients des recettes (tables CIQUAL) et de la méthodologie Nutri-Score officielle mise à disposition par Santé Publique France.

Recette revisitée

Saucisse lentilles corail au piment d'Espelette et échalotes confites

Ingrédients pour 4 personnes :

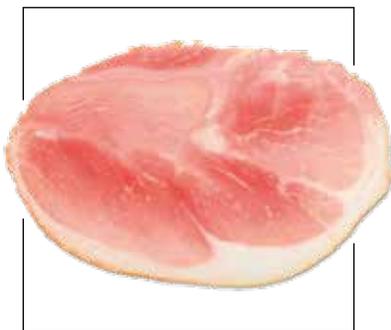
- 1 saucisse de Morteau
- 210 g de lentilles corail
- 4 échalotes
- 1 petite branche de céleri
- 2 c à soupe de crème liquide à 5% de MG
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 2 c à soupe de vinaigre balsamique
- 2 branches de thym
- 2 feuilles de laurier
- 1 c à café de piment d'Espelette
- Sel
- Poivre du moulin

Retrouvez la recette
complète sur
lescharcuteries.fr



Le jambon cuit supérieur

Seul...



Bien que cela puisse varier selon les préparations, le jambon cuit supérieur considéré seul obtient le plus souvent une note Nutri-Score de C. Cela s'explique par une bonne teneur en protéines, et une faible teneur en acides gras saturés, contrebalancées par la teneur en sel (pour la conservation et le goût).

NUTRI-SCORE



... bien accompagné : les coquillettes au jambon

Comme la plupart des féculents, les coquillettes ou les pâtes de manière générale sont bien notées par le Nutri-Score grâce à leur faible teneur en acides gras saturés, sel, sucre.

Cuisinées avec du jambon, elles permettent d'équilibrer nutritionnellement le plat notamment en réduisant la teneur en sel.

Ainsi le calcul du Nutri-Score sur 100 g de coquillettes au jambon permet d'obtenir une note de B* pour la recette classique voire même de A* pour notre proposition de recette revisitée, plus légère en matières grasses et en acides gras saturés.

Recette classique

Coquillettes au jambon



*Calculs effectués sur la base de la composition nutritionnelle moyenne des ingrédients des recettes (tables CIQUAL) et de la méthodologie Nutri-Score officielle mise à disposition par Santé Publique France.

Recette revisitée

Coquillettes au jambon façon risotto, petits légumes et champignons de Paris

Ingrédients pour 4 personnes :

- 180 g de jambon blanc
- 320 g de coquillettes
- 25 g d'échalotes
- 150 g de carottes coupées en dés
- 80 g de céleris coupés en dés
- 150 g de petits pois
- 100 g de champignons de Paris
- 10 g de persil
- 30 g de crème légère 5% MG
- 10 g de jus de citron
- 20 g de parmesan
- Sel & poivre

Retrouvez la recette
complète sur
lescharcuteries.fr



Les lardons

Seuls...



Les lardons, considérés seuls, obtiennent une note Nutri-Score défavorable notamment en raison de leur teneur en acides gras saturés et sel, et ne pouvant bénéficier de l'apport positif de la teneur en protéines.



... bien accompagnés : la frisée aux lardons

Grâce à sa faible teneur en « nutriments à limiter » et sa richesse en oligo-éléments et minéraux, la salade affiche un très bon profil nutritionnel.

Cuisiner la salade avec des lardons permet d'apporter au plat les bénéfices de la salade avec la gourmandise des lardons dans un plat affichant une teneur modérée en acides gras saturés et en sel ainsi qu'une portion intéressante de légumes.

Ainsi le calcul du Nutri-Score sur 100 g de frisée aux lardons permet d'obtenir une note de C* pour la recette classique et de B* pour notre proposition de recette revisitée grâce à une teneur en fibres légèrement plus élevée que dans la recette classique.

*Calculs effectués sur la base de la composition nutritionnelle moyenne des ingrédients des recettes (tables CIQUAL) et de la méthodologie Nutri-Score officielle mise à disposition par Santé Publique France.

Recette classique

Frisée aux lardons



Recette revisitée

Salade de mesclun aux lardons, croutons, noix de cajou, œufs mollets, fines herbes façon Poké bowl

Ingrédients pour 4 personnes :

- 150 g de mesclun
- 150 g de lardons
- 80 g de croûtons maison
- 100 g d'oignons rouges
- 240 g d'œufs
- 60 g de noix de cajou
- 10 g de persil
- 10 g de ciboulette
- 20 g de graines de courge
- 40 g de vinaigrette légère
- Sel & poivre

Retrouvez la recette
complète sur
lescharcuteries.fr



NUTRI-SCORE



Le boudin noir

Seul...



Le boudin noir, considéré seul, obtient la note Nutri-Score de D. Bien qu'il contienne une teneur intéressante en protéines et en fer assimilables (non pris en compte dans le calcul), il est pénalisé par ses teneurs en acides gras saturés et sel.



... bien accompagné : le boudin aux pommes

Servi avec des pommes poêlées ou en compote comme c'est souvent le cas dans la tradition française, la recette s'équilibre au niveau nutritionnel.

Les pommes ne contiennent que très peu d'acides gras saturés et de sel, et permettent d'apporter des fibres tout en affichant un profil en vitamines et minéraux intéressant (bien que non pris en compte dans le calcul du Nutri-Score). La petite pointe de sucres que l'on retrouve dans la pomme comme dans la patate douce explique la notation moyenne de C* de la recette classique et de C* également de la recette revisitée.

Recette classique

Boudin aux pommes



*Calculs effectués sur la base de la composition nutritionnelle moyenne des ingrédients des recettes (tables CIQUAL) et de la méthodologie Nutri-Score officielle mise à disposition par Santé Publique France.

Recette revisitée

Parmentier de boudin noir aux 2 purées : pomme et patate douce

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de boudin noir
- 1 bel oignon
- 2 pommes rouges
- 2 patates douces
- 50 g de noisettes concassées
- 1 petit bouquet garni
(thym et laurier)
- 1 c à soupe d'huile
- 20 g de beurre
- 1 pincée de muscade
- Sel
- Poivre du moulin

Retrouvez la recette
complète sur
lescharcuteries.fr



Le saucisson à l'ail

Seul...



Produit plaisir, le saucisson à l'ail se consomme en petites quantités, et considéré seul, il obtient une note Nutri-Score de E, principalement due à son apport en énergie, en acides gras saturés et en sel.

NUTRI-SCORE



... bien accompagné : la choucroute garnie

Le saucisson à l'ail peut être servi classiquement au sein d'une choucroute garnie aux côtés d'autres viandes et de chou. Bien que l'ajout de chou permette d'équilibrer le profil de la recette et de diminuer notamment la teneur en acides gras saturés et en sel, la recette reste assez énergétique et hérite d'une note Nutri-Score de C*.

En revanche dans sa version revisitée en salade de choucroute au saucisson à l'ail, la recette gagne en légèreté et en équilibre grâce à l'ajout de légumes. Une alternative moins grasse, moins salée et contenant davantage de fibres qui est notée A*.

Recette classique

Choucroute garnie



NUTRI-SCORE



*Calculs effectués sur la base de la composition nutritionnelle moyenne des ingrédients des recettes (tables CIQUAL) et de la méthodologie Nutri-Score officielle mise à disposition par Santé Publique France.

Recette revisitée

Salade printanière de choucroute crue au saucisson à l'ail

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 g de choucroute crue
- 200 g de saucisson à l'ail
- 1 pomme Granny Smith bio
- 1 carotte
- 1 avocat
- 3 c à soupe de coriandre ciselée
- 1 c à café de graines de cumin
- 4 c à soupe de mélange de graines pour salade
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de vinaigre de cidre
- Sel
- Poivre du moulin

Retrouvez la recette
complète sur
lescharcuteries.fr



Les rillettes

Seules...



Charcuterie conviviale par excellence, les rillettes sont avant tout un produit plaisir que l'on consomme en petite quantité. Lorsqu'elles sont considérées seules, bien que pour ainsi dire jamais consommées ainsi, elles héritent de la note Nutri-Score E, du fait de l'énergie élevée qu'elles apportent et de leur teneur en acides gras saturés et en sel.

NUTRI-SCORE



... bien accompagnées : la tartine de rillettes

Les rillettes sont quasi systématiquement consommées sur du pain. Bien que l'apport énergétique soit inférieur à des rillettes seules, cela reste malgré tout une recette gourmande qui présente des teneurs en acides gras saturés et en sel élevées ce qui vaut à la tartine de rillettes une notation Nutri-Score de D*.

Cependant grâce à la sélection d'un pain plus riche en fibres et à l'ajout de cornichons et de radis apportant peu d'énergie, d'acides gras saturés ou de sel, notre proposition de tartine de rillettes revisitée combine gourmandise et équilibre et atteint la notation Nutri-Score de C*.

Recette classique

Tartine de rillettes



*Calculs effectués sur la base de la composition nutritionnelle moyenne des ingrédients des recettes (tables CIQUAL) et de la méthodologie Nutri-Score officielle mise à disposition par Santé Publique France.

Recette revisitée

**Rillettes aux fines herbes,
tartare de cornichons et
de radis roses, mouillettes
de pain de seigle**

Ingédients pour 4 personnes :

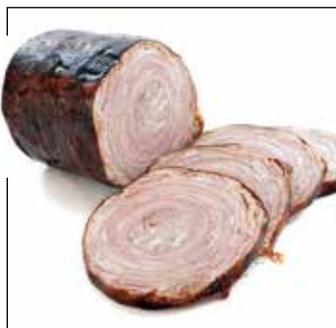
- 150 g de rillettes de porc
- 6 radis
- 6 petits cornichons
- ½ botte de ciboulette
- ½ bouquet de persil
- 250 g de pain de seigle
- Poivre du moulin

Retrouvez la recette
complète sur
lescharcuteries.fr



L'andouille

Seule...



L'andouille, considérée seule, obtient le plus souvent un Nutri-Score de D. Produit qui se consomme en petites quantités, l'andouille affiche en effet une teneur élevée en acides gras saturés et en sel, malgré une très bonne teneur en protéines, qui n'est pas prise en compte dans le calcul pour ce produit.



... bien accompagnée : Galette bretonne à l'andouille

Grand classique de la cuisine bretonne, l'andouille peut se consommer traditionnellement dans une galette de blé noir. C'est une recette gourmande du fait de son apport en énergie, en acides gras saturés ou en sel, la notation Nutri-Score reste donc de D* comme pour l'andouille considérée seule.

En revanche, en revisitant ce grand classique avec quelques légumes et un assaisonnement léger, on obtient une recette plus équilibrée au niveau nutritionnel, avec davantage de fibres et une teneur moins importante en sel et en acides gras saturés. Cela permet ainsi à la recette d'obtenir une note Nutri-Score de B*.

Recette classique

Galette bretonne à l'andouille



*Calculs effectués sur la base de la composition nutritionnelle moyenne des ingrédients des recettes (tables CIQUAL) et de la méthodologie Nutri-Score officielle mise à disposition par Santé Publique France.

Recette revisitée

Galette de sarrasin à l'andouille aux rubans de légumes sauce moutarde

Ingrédients pour 4 personnes :

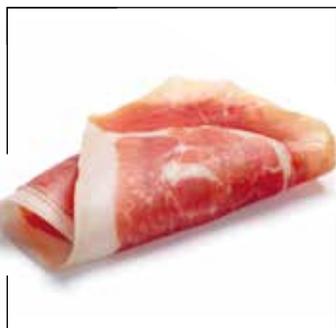
- 200 g d'andouille
- 4 grandes galettes de blé noir
- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 2 c à soupe de ciboulette ciselée
- 2 c à soupe de crème légère à 5% de MG
- 3 c à soupe de moutarde à l'ancienne
- 25 g de beurre
- Sel
- Poivre du moulin

Retrouvez la recette
complète sur
lescharcuteries.fr



Le jambon sec

Seul...



Considéré seul, le jambon sec hérite d'une note Nutri-Score de D. En effet, bien qu'il présente une teneur élevée en protéines, sa teneur en sel le pénalise. Mangé seul comme à l'apéritif par exemple, il se déguste en petite quantité mais il peut aussi être utilisé dans des plats !



... bien accompagné : le croque monsieur

Souvent réalisé avec du jambon cuit, le croque monsieur peut aussi se réaliser avec du jambon sec. Recette gourmande combinant jambon sec et fromage, c'est un plat dont le Nutri-Score reste de D, comme c'est le cas pour le jambon sec considéré seul.

Dans sa version revisitée en bruschetta, même si la recette reste relativement salée, la présence de légumes grillés et confits permet d'augmenter la teneur en fibres de la recette et de réduire l'apport en énergie et en acides gras saturés, ce qui lui permet d'obtenir une note de C*.

Recette classique

Croque monsieur au jambon sec



*Calculs effectués sur la base de la composition nutritionnelle moyenne des ingrédients des recettes (tables CIQUAL) et de la méthodologie Nutri-Score officielle mise à disposition par Santé Publique France.

Recette revisitée

Bruschetta au jambon sec et légumes confits

Ingrédients pour 4 personnes :

- 150 g de jambon sec
- 4 Bruschetta
- 60 g de tomates confites
- 350 g de mélange de légumes grillés (poivrons, aubergines) en bocaux
- 50 g de copeaux de parmesan
- 1 bouquet de basilic
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Retrouvez la recette
complète sur
lescharcuteries.fr





9, boulevard Maiesherbes - 75 008 Paris
+33 (0)1 75 00 09 30
www.fict.fr
www.lescharcuteries.fr



À PROPOS DE LA FICT – Les Entreprises Françaises de Charcuterie Traiteur La FICT regroupe 300 entreprises, à 90% des PME, réparties sur tout le territoire national. Elles emploient 32 100 personnes en CDI, soutiennent 135 000 emplois directs/indirects et génèrent un chiffre d'affaires de 6,7 milliards d'euros, dont 6,6 % à l'exportation. La production de 1,13 million de tonnes est à 82 % à base de porc. Les entreprises françaises de charcuterie traiteur transforment plus de 75 % de la production porcine française.