

Pour la cuisine moderne. Depuis 1886.

**Herò**  
GASTRONOMIQUE



## À CONSERVER

Salades, légumes au vinaigre,  
fruits en conserve et C<sup>ie</sup>



# Récoltés, cueillis et conservés – avec beaucoup de goût!



## La tradition est toujours de saison

Mettre des fruits et légumes frais en conserve est une tradition suisse dans laquelle Hero trouve ses origines. L'univers de la boîte de conserve culte est vaste – presque tous les fruits et légumes colorés et mûris au soleil sont récoltés, traités avec soin et conservés de manière à préserver une qualité gustative optimale. Ainsi, les salades, fruits et légumes en conserve sont à votre disposition comme accompagnements prêts à servir ou comme base pour vos propres créations – avec un goût toujours de saison.

## Une qualité constante en réserve

Outre nos conserves en boîte, nous proposons également des bocaux, des portions pratiques ou des sachets. Rien de plus normal car les légumes en conserve et les fruits digestes sont fort polyvalents: de saison toute l'année, ils se préparent en un clin d'œil – tout en conservant leur qualité élevée.

## La patience est leur force

De tous les aliments emballés, ce sont les conserves qui ont la plus longue durée de conservation. Stockées au frais, elles sont à votre disposition dès que vous en avez besoin. Ainsi, vos surprises savoureuses, même imprévues, sont toujours les bienvenues.

## Inspiration en conserve

Sur les pages suivantes, nous avons réuni pour vous les multiples variétés de fruits et légumes en conserve – prêts à servir ou à utiliser comme ingrédients de base –, pour une cuisine créative et efficace. Bon appétit!



# Pourquoi Hero?

## La disponibilité tout au long de l'année à l'origine de la qualité actuelle

Les légumes récoltés et les fruits cueillis doivent être mis en boîte rapidement tant qu'ils sont encore frais! Tel était le principe suprême des normes de qualité élevée de l'ancienne conserverie de Lenzburg afin de proposer des fruits et légumes toute l'année.

Ce qui a changé? Avec l'expérience, nous avons amélioré les processus, les recettes et les normes de qualité, intégré les connaissances nutritionnelles et encouragé la production durable. C'est ainsi que nous vivons les traditions et créons les tendances de la gastronomie.

## Un assortiment essentiel pour la gastronomie suisse

Si, il y a 137 ans, la disponibilité des aliments en toute saison était une priorité, les défis que vous rencontrez aujourd'hui en tant que gastronome sont bien plus variés.

Pour que vous ayez toujours le produit qu'il vous faut à portée de main, nous développons sans cesse des emballages de toute sorte et de toute taille, présentons des offres aux rapports qualité-prix variés ou créons la surprise avec des nouveautés qui plairont à vos hôtes!

## Un esprit pionnier en boîte

Saviez-vous que notre boîte de conserve doit son existence à des petits pois? En juin 1886, les pionniers Henckell et Zeiler mettaient pour la première fois des petits pois en boîte. Étiquetées à la main, les conserves furent envoyées à des magasins d'alimentation, dans l'espoir de susciter l'intérêt. Pas simple à une époque où les petits pois verts venus de France inondaient le marché et où les ménages suisses n'achetaient guère de conserves. Et les pionniers ont eu raison de persévérer, car les premiers plats prêts à la consommation furent bientôt lancés et la marque Hero fut fondée en 1910. Il est évident qu'avec autant d'expérience et de passion pour l'alimentation, nous pouvons compter sur la confiance de la gastronomie suisse.

## La boîte de conserve – passé, présent, futur

### Travail artisanal – chaque boîte est unique

Afin de mettre en pratique la conservation en boîte des légumes fraîchement récoltés et des fruits mûrs, des ateliers de ferblanterie virent le jour peu après la création de la fabrique de conserves à Lenzburg. Des ferblantiers spécialistes du domaine y fabriquaient des boîtes de conserve quasiment de manière artisanale. Petit à petit, la boîte en fer blanc s'établit en Suisse, tout comme les innovations dans le domaine de la production automatisée et – en passant, même si ce fait est d'importance –, on assista à la révolution des ouvre-boîtes...

### Un été durablement conservé

Aujourd'hui encore, la boîte en acier fermée hermétiquement est brevetée et protège de la lumière les fruits et légumes en conserve. De tous les emballages alimentaires, c'est elle qui garantit la plus longue durée de conservation. Autre atout de la boîte? Elle est l'emballage au taux de recyclage le plus élevé – près de 86% des boîtes de conserve vendues en Suisse sont recyclées.





## Sommaire

### SALADES | Page 5

En guise d'accompagnement coloré ou en plat principal, nos salades Hero goûteuses apportent en un clin d'œil de la diversité et de la qualité à vos créations ou à votre buffet de salades. La longue conservation vous offre une grande flexibilité dans la planification de vos menus.



### LÉGUMES AU VINAIGRE | Page 10

Bien plus qu'une garniture acidulée: ajoutez un peu de piquant à vos menus, créez un buffet alléchant ou servez nos légumes croquants au vinaigre avec des grillades et des plats à base de fromage, grâce à nos produits polyvalents.



### LÉGUMES ET CHAMPIGNONS | Page 14

Les légumes et champignons Hero sont disponibles toute l'année et utilisables de façon plurielle. Pour des normes de qualité et une saveur maximales, nos légumes et champignons sont traités avec soin, rapidement après la récolte.



### FRUITS EN CONSERVE ET COMPOTES | Page 17

Les fruits en conserve Hero sont produits avec les meilleurs fruits mûris au soleil. Vous trouverez dans notre assortiment des fruits au sirop, des fruits en conserve sans sucre ajouté, des fruits en conserve Light (avec édulcorants) et des fruits en conserve Roco.

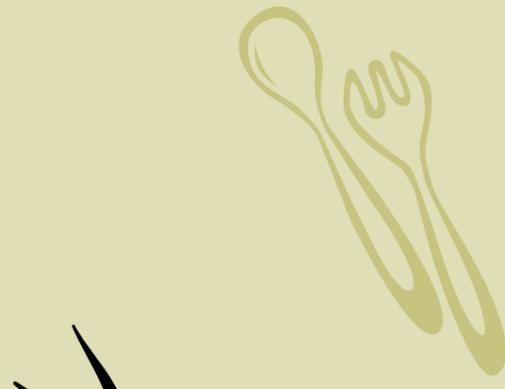


## Salades

### Vos avantages

- Traitement délicat, rapidement après la récolte
- Disponibles toute l'année
- Pas d'épluchures
- Préparation simple et rapide
- Longue conservation
- Stockage non réfrigéré





# Salades – tout sauf ennuyeuses!

## Hero Salades – de l'inspiration à chaque occasion

Chez Hero, la salade est toujours de saison. Grâce à la longue durée de conservation de nos produits, vous servez des salades variées en un tournemain – en accompagnement ou sous la forme d'un buffet de salades.

Quel est votre plaisir? L'assortiment Hero propose des carottes, des betteraves rouges ou du maïs, mais aussi des pois chiches ou des haricots noirs. Vous trouverez également une sélection de produits sous le label de qualité «Hero Origine» pour des salades à base de produits régionaux.



## Saviez-vous que...?

### Suisse Garantie – plus de Suisse pour vos hôtes

Bon nombre de nos produits arborent le label Suisse Garantie. Nous soutenons ainsi l'agriculture suisse de nos régions et la biodiversité. Saviez-vous que les arboriculteurs suisses cultivaient 1000 variétés de pommes différentes? Qu'il s'agisse de pommes ou de haricots, les hôtes sont toujours plus nombreux à apprécier et à choisir les produits régionaux qui, grâce à des temps de transport très courts du verger à l'assiette – comme si on venait des cueillir – sont tout simplement plus savoureux!



## Légumes secs



### Haricots borlotti

3 boîtes de 3,1kg  
N° d'art. 2701.110



### Pois chiches

6 boîtes de 3,1kg  
N° d'art. 2659.110



### Haricots rouges

6 boîtes de 3,1kg  
N° d'art. 2905.110



### Haricots noirs

3 boîtes de 3,1kg  
N° d'art. 2730.110



### Haricots de soissons

6 boîtes de 3,1kg  
N° d'art. 2903.110



### Haricots de soja

3 boîtes de 3,1kg  
N° d'art. 2702.110

## Conseil

### ↳ Du classique à l'exotique

Envie de superfood? Bien sûr! Les légumineuses sont non seulement riches en protéines végétales et en fibres, mais constituent également une base idéale pour les soupes, les potées ou de savoureuses salades. Que diriez-vous d'un houmous oriental épicé? Offrez à vos hôtes un voyage gustatif dans des contrées lointaines!

## Les classiques pour vos salades



**Haricots coupés**

6 boîtes de 2,94 kg  
N° d'art. 2736.110



**Haricots plats coupés**

3 boîtes de 2,94 kg  
N° d'art. 2738.110



**Haricots beurre coupés**

3 boîtes de 2,94 kg  
N° d'art. 2703.110



**Mais doux en grains**

4 sachets de 2,8 kg  
N° d'art. 2791.342



**Mais doux en grains**

6 boîtes de 2,12 kg  
N° d'art. 2791.131



**Racines rouges bâtonnets**

6 boîtes de 3 kg  
N° d'art. 2845.110



**Racines rouges en cubes**

6 boîtes de 3 kg  
N° d'art. 2843.110



**Racines rouges tranches**

6 boîtes de 3 kg  
N° d'art. 2844.110



**Salade de carottes**

6 boîtes de 2,95 kg  
N° d'art. 2837.110



**Salade russe**

6 boîtes de 3,05 kg  
N° d'art. 2786.110



**Salade mexicaine**

6 boîtes de 2,99 kg  
N° d'art. 2881.110



**Salade de céleri**

6 boîtes de 2,9 kg  
N° d'art. 2849.110



**Germes de soja**

6 boîtes de 3 kg  
N° d'art. 2751.110



**Parmadoro Thon flakes  
Yellowfin huile/bouillon**

6 sachets de 1 kg  
N° d'art. 4352.339

## La qualité autochtone

Hero Origine est synonyme de produits à base de légumes et fruits locaux d'excellente qualité. Toutes les matières premières utilisées pour Hero Origine sont fournies par des agricultrices et agriculteurs soigneusement sélectionnés. Ils associent leur nom à la garantie de la qualité et de l'origine régionale. Notre transformation rapide est, quant à elle, garante du plaisir frais et naturel de Hero Origine.

Avec les produits Hero Origine, nous répondons à toutes les exigences en matière de recette, de qualité, de provenance régionale et de traçabilité.

### Salades Origine

De délicats haricots, betteraves rouges et carottes sont récoltés dans l'Unterland zurichois, à Saint-Gall et en Argovie pour la composition de nos salades classiques - le meilleur issu de nos régions.

**de Jürg Huber**  
Regensdorf ZH



**Haricots coupés**

6 boîtes de 3 kg  
N° d'art. 2665.110

**de Beat Meyer**  
Dottikon AG



**Betteraves rouges râpées**

6 boîtes de 3 kg  
N° d'art. 2666.110

**de Martin Zogg**  
Weite SG



**Salade de carottes bicolore**

6 boîtes de 3 kg  
N° d'art. 2667.110



Pour en savoir plus sur les autres produits Hero Origine et les exploitations agricoles, consultez le site [www.hero-origine.ch](http://www.hero-origine.ch).

Conseil

### Pour des salades fraîches

Délicieusement fraîches: créez des salades visuellement attrayantes en un tournemain. Les pousses et micropousses fraîches n'ont pas qu'une visée décorative: elle contiennent de nombreuses vitamines et sont tendance. Pour ajouter un peu de croquant, parsemez votre plat de quelques graines et oléagineux.



## Légumes au vinaigre

### Vos avantages

- Traitement délicat, rapidement après la récolte
- Utilisation polyvalente
- Haute qualité
- Longue conservation



# Légumes au vinaigre – croquants et variés



Chacun d'entre eux est un délice: les légumes marinés en bocaux offrent une telle variété d'arômes que l'on a envie de tous les servir en même temps. Pour des canapés raffinés, une garniture savoureuse ou une décoration haute en couleur... tout le monde y trouvera son compte!

Vous avez prévu une fondue bourguignonne ou une raclette? Les légumes au vinaigre sont incontournables! Grâce à leur polyvalence et à leurs arômes variés, ils font merveille, que vous optiez pour un plat chaud ou un plat froid. Pour subli-

mer leurs arômes, les ingrédients sont soigneusement préparés: seuls des légumes fraîchement récoltés sont plongés dans une préparation aigre-douce en vue de leur conservation. Ainsi, ils ne perdent rien de leur saveur, ni de leur croquant.



### Aromatiques et polyvalents:

- ✓ En garniture pour les canapés et amuse-bouche
- ✓ En garniture épicée dans les sandwiches
- ✓ Dans les buffets de fromages et de charcuterie
- ✓ Avec les plats à base de gibier ou les classiques comme la raclette

## Légumes au vinaigre en conserve



### Cornichons en tranches

6 boîtes de 2,85 kg  
N° d'art. 2840.110



### Concombres en tranches

6 boîtes de 2,85 kg  
N° d'art. 2859.110



### Concombres en rondelles

6 boîtes de 2,85 kg  
N° d'art. 2858.110



### Concombres en tranches

1 boîte de 9,7 kg  
N° d'art. 4145.106



### Cornichons

6 boîtes de 2,9 kg  
N° d'art. 2838.110



### Concombres tout venant

6 boîtes de 2,75 kg  
N° d'art. 2867.110



### Concombres moyens

6 boîtes de 2,75 kg  
N° d'art. 2863.110



### Oignons au vinaigre

6 boîtes de 2,85 kg  
N° d'art. 2841.110

## Légumes au vinaigre en bocal



### Cornichons

6 pots de 1,55 kg  
N° d'art. 4148.231



### Oignons Argentés

6 pots de 1,5 kg  
N° d'art. 4147.231



### Epis de Mais

6 pots de 1,55 kg  
N° d'art. 4146.231



### Mixed pickles

6 pots de 1,55 kg  
N° d'art. 4149.231



### Oignons Borettane au vinaigre de vinrouge

6 pots de 1,65 kg  
N° d'art. 2784.231



### Capres extra fines

6 pots de 1,6 kg  
N° d'art. 2799.231



### Parmadoro Câpres à tiges

6 pots de 1 kg  
N° d'art. 2880.239



## Les cornichons et la bonne humeur

Un dicton populaire allemand dit que l'acidité rend joyeux. Toutefois, ce n'est pas correct car l'expression repose sur une erreur de traduction datant de l'Antiquité. À l'époque, on disait en effet que l'acidité ouvrait l'appétit. Et c'est vrai: les aliments acides peuvent stimuler la salivation et le transit, et donc l'appétit. Rassurez-vous, les légumes au vinaigre Hero peuvent tout de même rendre heureux!

# Légumes et champignons

## Vos avantages

- Traitement délicat, rapidement après la récolte
- Disponibles toute l'année
- Longue conservation
- Stockage non réfrigéré



## Les classiques par excellence



### Haricots moyens

6 boîtes de 2,94 kg  
N° d'art. 2734.110



### Petits Pois et carotes moyens

6 boîtes de 3 kg  
N° d'art. 2722.110



### Scorsonères coupées

3 boîtes de 2,5 kg  
N° d'art. 2792.131



### Cassoulets

6 boîtes de 3,1kg  
N° d'art. 2901.110



### Choux rouge

6 boîtes de 2,95 kg  
N° d'art. 2922.110



### Pointes d'asperges fines

12 boîtes de 280 g  
N° d'art. 2645.171



### Chanterelles moyennes

6 boîtes de 820 g  
N° d'art. 2815.101



### Mélange de champignons naturels

6 boîtes de 820 g  
N° d'art. 2832.101



### Origine chou rouge

5 sachets de 1kg  
N° d'art. 2668.339



### Origine choucroute

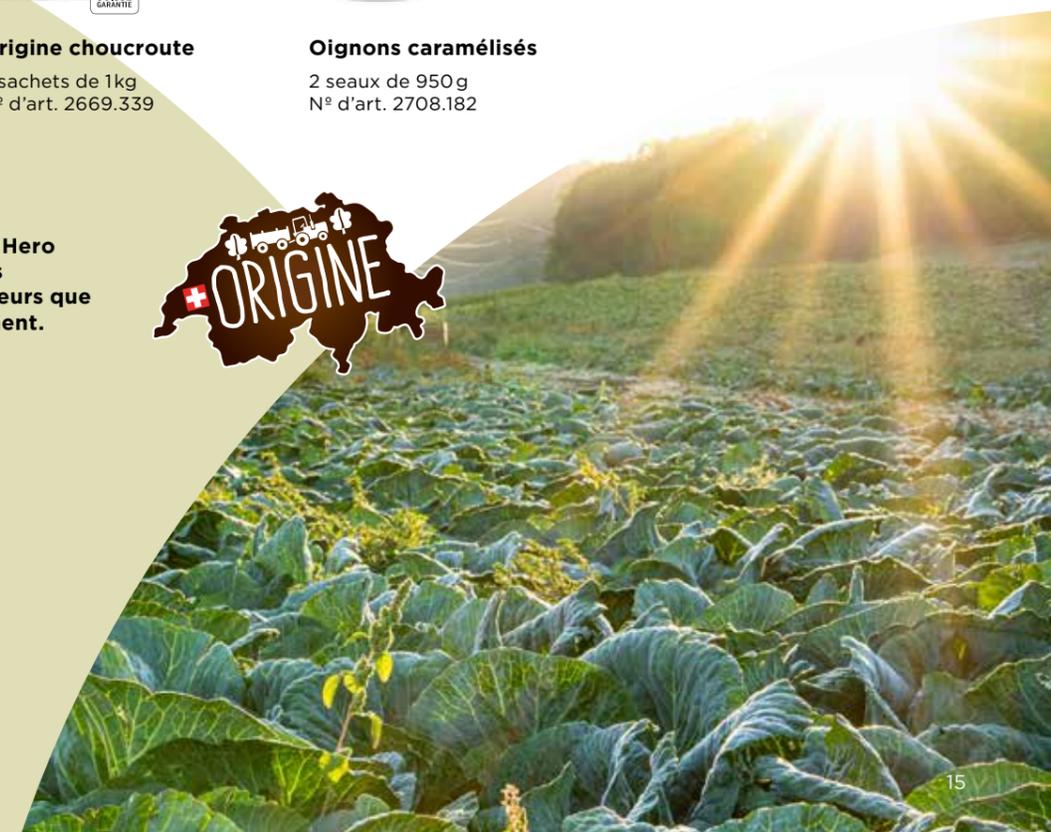
5 sachets de 1kg  
N° d'art. 2669.339



### Oignons caramélisés

2 seaux de 950 g  
N° d'art. 2708.182

Le chou rouge et la choucroute Hero Origine sont cultivés et récoltés par des agricultrices et agriculteurs que nous connaissons personnellement. Plus d'informations à la page 9.



## Fruits en conserve et compotes

### Vos avantages

- Traitement délicat, rapidement après la récolte
- Disponibles toute l'année
- Large assortiment
- Longue conservation
- Stockage non réfrigéré



OHNE  
ZUCKERZUSATZ  
SANS ADJONCTION  
DE SUCRE



# Beaucoup de soleil, sans sucre ajouté – les fruits en conserve sont toujours de saison

Les fruits mûris au soleil et conservés dans leur jus ou dans du jus de fruits séduisent par leur goût naturellement fruité, sans aucun ajout de sucre cristallisé. Du fait de leur teneur réduite en glucides et en calories, les diabétiques et les personnes soucieuses de leur ligne peuvent également profiter de leur délicieuse saveur ensoleillée. Et les fruits en conserve sont particulièrement digestes car ils sont cuits.

## Compote sucrée en portion individuelle

Pour un goûter sucré ou un dessert fruité, offrez une compote 100% fruits en portion pratique et en quatre variétés. Une purée de fruits à l'arôme intense, fabriquée à base de fruits mûrs et sucrés et sans ajout de sucre cristallisé.

### Portions sans sucre ajouté



**Compote de pommes**

120 gobelets de 100g  
N° d'art. 2351.140



**Compote de pommes et abricots**

120 gobelets de 100g  
N° d'art. 2353.140



**Compote de poires**

120 gobelets de 100g  
N° d'art. 2352.140



**Compote de pruneaux**

120 gobelets de 100g  
N° d'art. 2350.140

### Fruits en conserve sans sucre ajouté, dans leur jus ou du jus de fruits



**Purée de pommes sans sucre ajouté**

4 sachets de 3kg  
N° d'art. 2334.344



**Purée de pommes sans sucre**

6 boîtes de 3,1kg  
N° d'art. 2319.110



**Quartiers de pommes**

6 boîtes de 2,6kg  
N° d'art. 2851.131



**Ananas tranches au propre jus**

6 boîtes de 3kg  
N° d'art. 2331.110



**Abricots moitiés avec sucre dérivé de fruits**

6 boîtes de 2,6kg  
N° d'art. 2399.131



**Poires moitiés au propre jus**

6 boîtes de 3kg  
N° d'art. 2332.110



**Cocktail de fruits en jus de fruits**

6 boîtes de 3kg  
N° d'art. 2328.110



**Quartiers de pêches en jus de fruits**

6 boîtes de 3kg  
N° d'art. 2327.110

de Franz Tschopp  
Heldswil TG



**Origine Purée de pommes sans sucre**

2 sachets de 2,5kg  
N° d'art. 2664.340



Plus d'informations sur  
Hero Origine à la page 9.



# L'été en boîte – des fruits sucrés, comme on les aime

Les fruits ont besoin de soleil et de temps pour développer leurs arômes naturels. Une fois mûrs, ils sont mis en conserve avec du jus et du sucre – hmmm, aussi fruités que du fait maison. Les fruits en conserve classiques Hero sont toujours disponibles, se préparent rapidement et conviennent à tous les repas – au déjeuner ou au goûter, pour des menus variés ou de savoureux desserts!

## La qualité, de la compote de pommes à la poire Williams

Misez sur une qualité constante et sur un vaste choix qui pour donner vie à vos idées culinaires: que diriez-vous de cornettes à la compote de pommes selon la recette Hero, d'un toast Hawaï chaud agrémenté d'ananas délicieusement sucré ou d'un dessert original à base de savoureuses poires Williams?



**Dès que les fruits sont mûrs, ils sont directement mis en conserve!**

Les fruits mûrs au soleil et fraîchement cueillis sont les plus savoureux. Cela vaut également pour les fruits en conserve Hero. Nous utilisons exclusivement des fruits mûrs au soleil fraîchement cueillis, que nous soumettons immédiatement à un traitement délicat. Ainsi, les fruits en conserve peuvent être utilisés comme base à vos plats ou comme garniture et décoration fruitée.



## Les classiques édulcorés avec du sucre cristallisé ou du fructose

	Boîte à 3/1	Boîte à 1/1	Boîte à 1/2
Purée de pommes	2305.110	2305.101	2305.142
Compote de pommes	2842.131		
Compote de poires	2839.131		
Poires Williams fruits	2355.110	2355.101	
Baby Ananas	2326.110		
Cocktail de fruits	2320.110		
Bigarreaux rouges dénoyautés		2338.101	2338.142
Quartiers de mandarines au sirop		2381.101	
Nefle au sirop		2379.101	
Mirabelles	2343.110		
Quartiers d'oranges au sirop	2380.131		
Pêches plates moitiés pelées	2367.131		
Griottes dénoyautés		2339.101	
Raisins pelés sans pépins au sirop		6155.101	
Pruneaux moitiés	2365.110		

# Le plaisir avec peu de calories

# Light

Une nourriture diététique qui a bon goût? C'est possible - surtout quand les fruits mûris au soleil sont à la fête! La douceur naturelle de nos produits Light est équilibrée grâce à des édulcorants qui leur confèrent un goût fruité intense et pourtant très naturel. Réduire les glucides et les calories n'est pas incompatible avec le plaisir!

## Que signifie «light»?

Comparés aux produits dits «normaux», les aliments light sont des denrées dont la valeur énergétique doit être réduite d'au moins 30%. Cette réduction calorique est atteinte par la diminution de la teneur en lipides, en protéines ou en glucides, en particulier le sucre. Les produits light aident vos hôtes à réduire leur consommation de ces ingrédients.

## Fruits en conserve Hero light

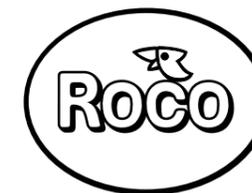
Qui n'aime pas la douceur fruitée des fruits en conserve classiques? Avec les fruits en conserve Hero light, offrez à vos hôtes ayant des besoins nutritionnels spécifiques une alternative adaptée à la cuisine diététique, au goût délicieusement fruité.



## Fruits en conserve light, avec édulcorants

	Boîte à 3/1	Boîte à 1/1	Boîte à 2/3
Ananas tranches	2372.110		2372.132
Purée de pommes	2376.110		
Abricots moitiés	2369.110	2369.101	
Cocktail de fruits	2373.110	2373.101	
Pêches moitiés	2374.110	2374.101	
Poires moitiés	2370.110	2370.101	
Pruneaux moitiés	2368.110		

# Pour tous ceux qui calculent au plus juste



L'assortiment comprend les fruits en conserve les plus prisés de la gastronomie suisse.

## Roco – 100% Hero!

En tant que marque de tradition suisse, Roco est en parfaite adéquation avec notre assortiment. Fondée à Rorschach en 1886, la fabrique de conserves est connue sous la marque Roco depuis 1916 et appartient à Hero depuis 1981.



## Fruits en conserve Roco, édulcorés avec du sucre cristallisé



**Ananas en tranches**  
6 boîtes de 3,06 kg  
N° d'art. 6245.110



**Ananas en morceaux**  
6 boîtes de 3,06 kg  
N° d'art. 6244.110



**Purée de pommes**  
6 boîtes de 3,21kg  
N° d'art. 6242.110



**Purée de pommes**  
6 boîtes de 820 g  
N° d'art. 6242.101



**Abricots moitiés**  
6 boîtes de 2,65kg  
N° d'art. 6239.131



**Poires moitiés**  
6 boîtes de 3,11kg  
N° d'art. 6243.110



**Fruit Cocktail**  
6 boîtes de 3kg  
N° d'art. 6241.110



**Pêches moitiés**  
6 boîtes de 3,11kg  
N° d'art. 6240.110

Pour la cuisine moderne.  
Depuis 1886.



Pour tout complément d'information et pour toute commande, contactez votre conseillère ou conseiller de vente Hero ou consultez notre site Internet.

Hero Gastronominique | 5600 Lenzburg | Tél. 062 885 54 50  
gastro@hero.ch | www.gastro.hero.ch

imprimé en  
suisse

