



CÔTÉ NUTRITION

- Elles vont relever vos plats et limiter ainsi l'ajout de sel,
- La multitude d'épices existantes permet de varier les saveurs,
- Elles vont apporter de la couleur et se conservent longtemps,
- Elles sont sources de minéraux et n'apportent pas de calories.



CÔTÉ CONSOMMATION

Pour les faire apprécier des plus jeunes :

- Les proposer aussi bien dans des recettes salées, que sucrées,
- Les utiliser avec parcimonie pour éviter que le goût en bouche ne leur paraisse trop fort,
- Privilégier les épices plus connues pour les premières dégustations : cannelle, curry, paprika, cumin...



CÔTÉ CUISINE

- Entrée : Salade de chou blanc et carotte au curry, potage de potiron au cumin...
- Plat : Sauté de bœuf au paprika, poulet au curcuma et lait de coco, boulettes de bœuf à la coriandre et sauce ketchup (cf. recette),...
- Garniture : riz au safran, crumble de légumes à la vanille, purée de potimarron à la cannelle...
- Dessert : compote de pommes à la cannelle, pain d'épices, ...

UNE SAISON...UNE RECETTE

Boulettes de bœuf à la coriandre sauce ketchup.



Ingrédients: Pour 4 personnes

- 500 g de bœuf haché
- Ail en poudre
- Persil haché
- 1 œuf
- Coriandre moulue
- 1 cuillère à soupe de farine de blé
- Huile d'olive
- 15 cl de coulis de tomates
- 1 gousse d'ail
- Piment de Cayenne
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- Sel
- Poivre

Recette proposée par :

Aurore Gaudalet,
chef de cuisine sur la
cuisine centrale de
Moussy



Progression :

1. Laver le persil et le hacher. Mélanger le bœuf haché avec l'ail, l'œuf, le persil haché, la coriandre poudree, le sel et le poivre.
2. Former des petites boulettes. Les rouler dans la farine et les réserver au frais.
3. Préparer la sauce ketchup : faire revenir l'ail écrasé dans 1 cuillère à soupe d'huile. Ajouter le coulis de tomates, le sucre, 1 petite pincée de piment. Saler, poivrer et laisser mijoter quelques minutes.
4. Faire dorer les boulettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive en les retournant délicatement. Ajouter la sauce, couvrir et laisser mijoter doucement quelques minutes.
5. Servir 3 petites boulettes par personne accompagnées de la sauce ketchup.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2017

Soyons Complices à table !



ÉDITO

Les Rencontres du Goût

Chaque année, API Restauration a le plaisir de proposer dans vos restaurants les « Rencontres du Goût ».

Cet événement permet à nos chefs de vous présenter leurs talents car ils vous proposent leurs créations culinaires autour d'un thème déterminé. Pour cette nouvelle édition, nous avons décidé de faire « Place aux épices » !

Nos chefs vous ont concocté des recettes exclusives comme : salade d'automne au curry et aux pommes, filet de poisson à la vanille et au gingembre, flan d'endives au curcuma, cake aux poires, raisins et cumin et bien d'autres innovations... Elles donneront de nouvelles saveurs à nos plats, de l'entrée aux desserts et mettront de la couleur dans nos assiettes car notre volonté reste toujours de vous régaler et faire du temps du repas un moment de découverte !

Salutations gourmandes,
Le pôle nutrition.

Votre diététicienne à votre écoute sur :
www.api-restauration.com



Conception ChéaP



Légende :



Préparé par nos Chefs

Produit local et/ou régional

BIO

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 04 septembre	mardi 05 septembre	jeudi 07 septembre	vendredi 08 septembre	lundi 02 octobre	mardi 03 octobre	jeudi 05 octobre	vendredi 06 octobre
CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE AU JUS D'ORANGE OU CHOU ROUGE (local) EM INCE EN VINAIGRETTE TORTELLINIS A LA TOMATE VACHE QUI RIT CREME DESSERT VANILLE OU LIEGEOIS CAMEL	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE OU JULIENNE DE BETTERAVES VINAIGRETTE FILET DE POULET A LA NORMANDE PUREE DE COURGETTES ET POMMES DE TERRE EMMENTAL POMME (locale) OU FRUIT DE SAISON	MELON OU PASTÈQUE FILET DE POISSON MEUNIERE GRATIN DE CHOUX- FLEURS FROMAGE BLANC FERMIER D'ALSACE NATURE SUCRE GÂTEAU MARBRE (à portionner)	HARICOTS VERTS BIO VINAIGRETTE A L'ÉCHALOTE ESTOUFFADE DE BŒUF (VBF) A LA PROVENCALE SEM OULE BIO COULOMMIERS (à portionner) PÊCHE OU FRUIT DE SAISON	SALADE D'HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A LA MOUTARDE DE REIMS OU FONDS D'ARTICHAUT SAUCE RAVIGOTE COUSCOUS AUX DEUX VIANDES (merguez et boulettes couscous) EMMENTAL POIRE (locale) OU FRUIT DE SAISON	CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE OU RADIS ET BEURRE FILET DE POISSON PANE GRATIN DE CHOUX ROMANESCO ET POMMES DE TERRE CARRE DE LIGUEIL (à portionner) MOUSSE AU CHOCOLAT OU LIEGEOIS VANILLE	TARTE AU MUNSTER FILET DE POULET (local, VVF) AUX CHAMPIGNONS PETITS POIS CARRE FONDU RAISIN OU FRUIT DE SAISON	CELERI RÂPE BIO (local) SAUCE COCKTAIL SAUTE DE BŒUF BIO (local, VBF) BOURGUIGNON POMMES DE TERRE VAPEUR BIO (locales) CARRE FRAIS BIO YAOURT AROMATISE COCO BIO
lundi 11 septembre	mardi 12 septembre	jeudi 14 septembre	vendredi 15 septembre	lundi 09 octobre	mardi 10 octobre	jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre
SALADE PIEMONTAISE OU SALADE BERGERETTE (riz, œuf, tomate, vinaigrette à la ciboulette) BLANQUETTE DE DINDE (VVF) AUX OIGNONS PETITS-POIS ET CAROTTES GOUDA BIO POIRE (locale) OU FRUIT DE SAISON	CELERI REMOULADE OU TOMATES VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE RÔTI DE PORC (VVF) A LA FORESTIERE COQUILLETES PETIT COTENTIN NATURE LIEGEOIS CHOCOLAT OU NOVLV VANILLE	SALADE MÊLÉE AU MAÏS OU CONCOMBRES A LA MENTHE HACHIS PARMENIER (VBF) CARRE FONDU YAOURT AROMATISE OU YAOURT NATURE SUCRE	QUICHE LORRAINE FILET DE HOKI AU CITRON HARICOTS VERTS PERILLES BRIE (à portionner) BANANE OU FRUIT DE SAISON	SALADE STRASBOURGEOISE (pdt, saucisses de strasbourg, OU TABOULE A LA MENTHE AIGUILLETTE DE VOLAILLE A LA CREME POELEE AUTOMNALE AU CURCUMA CROC'LAIT POMME (locale) OU FRUIT DE SAISON	CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE OU COURGETTES RÂPÉES VINAIGRETTE AU CITRON VERT TRANCHE DE BŒUF BRAISE AU PAIN D'ÉPICES ET PAPRIKA FARFALLES LE P'TIT BLANC NATURE (à portionner) FLAN NAPPE CAMEL OU NOVLV CHOCOLAT	SALADE D'HARICOTS MUNGO VINAIGRETTE SALADE DE CŒUR DE PALMIER VINAIGRETTE SAUTE DE PORC (VVF) AU GINGEMBRE RIZ BIO PILAF PETIT SUISSE NATURE SUCRE ORANGE OU FRUIT DE SAISON	CONCOMBRES ALPIN OU SALADE MÊLÉE VINAIGRETTE ANDALOULOSE FILET DE LIEU A LA CORIANDRE CAROTTES VICHY SAINT-PAULIN CAKE POIRES RAISINS ET CANNELLE (à portionner)
lundi 18 septembre	mardi 19 septembre	jeudi 21 septembre	vendredi 22 septembre	lundi 16 octobre	mardi 17 octobre	jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre
CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE AU CURRY OU CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE A L'ÉCHALOTE SAUTE DE PORC (local, VVF) A LA DIJONNAISE PUREE NINON (tomates et pommes de terre) PETIT SUISSE NATURE SUCRE COMPOTE POMMES- FRAISES OU COMPOTE POMMES- ABRICOTS	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS OU PÂTE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS DOS DE COLIN AU BASILIC RIZ BIO PILAF BUCHETTE DE LAIT MI- CHEVRE (à portionner) (BC) NECTARINE OU FRUIT DE SAISON	COURGETTES RÂPÉES VINAIGRETTE CITRONNÉE OU SALADE VERTE AUX CROÛTONS SAUTE DE BŒUF (VBF) AU CIDRE DES ARDENNES CHOUX FLEURS PERSILLES FRAIDOU Anniversaire du mois : GÂTEAU AUX MIRABELLES DE LORRAINE (à portionner)	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE SAUCISSE DE PORC (Bio) ET LENTILLONS BIO (local) EDAM BIO POMME BIO	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE OU MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE BOUDIN BLANC DES ARDENNES (local) PUREE DE POMMES DE TERRE ET CELERI PETIT COTENTIN NATURE YAOURT AUX FRUITS MIXE OU YAOURT NATURE SUCRE	CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE PERSILLE OU SALADE D'ENDIVES AUX POMMES FILET DE CABILLAUD A LA DIEPPOISE RIZ BIO CREOLE GOUDA BIO COMPOTE POMMES- CASSIS OU COMPOTE POMMES- PÊCHES	CELERI RÂPES (local) SAUCE AU FROMAGE AIL ET FINES HERBES OU CHOU ROUGE (local) EM INCE EN VINAIGRETTE RÔTI DE DINDE SAUCE SUPRÊME HARICOTS VERTS KIRI Anniversaire du mois : GÂTEAU FONDANT AU CHOCOLAT	POIREAUX VINAIGRETTE A L'ÉCHALOTE CHOUX-FLEURS SAUCE COCKTAIL MIJOTE DE BŒUF (VBF) A LA TOMATE SEM OULE BIO TOMME GRISE (à portionner) BANANE OU FRUIT DE SAISON
lundi 25 septembre	mardi 26 septembre	jeudi 28 septembre	vendredi 29 septembre				
SALADE DE MINI- FARFALLES OU TABOULE DE BOULGOUR CORDON BLEU CAROTTES (locales) BRAISÉES KIRI PRUNES (locales) OU FRUIT DE SAISON	CONCOMBRES A LA CIBOULETTE OU CHOU ROUGE (local) VINAIGRETTE RÔTI DE BŒUF FROID (VBF) ET SAUCE TARTARE FRITES MIMOLETTE YAOURT NATURE SUCRE OU YAOURT AROMATISE	SALADE PORTUGUAISE MIJOTE DE PORC (VVF) AU CHORIZO DOUX HARICOTS PLATS D'Espagne PETIT "LUISS" TARTINE PASTEIS DE NATA (flan pâtisier aromatisé au citron)	TOMATES VINAIGRETTE AU BASILIC OU CHOU CHINOIS EN VINAIGRETTE FILET DE MERLU SAUCE HOLLANDAISE RIZ BIO PILAF CAMEMBERT BIO (à portionner) COMPOTE POMMES- FRAMBOISE OU COMPOTE POMMES- POIRES				

"Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.
Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine."