



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





lundi 04 septembre	mardi 05 septembre	mercredi 06 septembre	jeudi 07 septembre	vendredi 08 septembre	lundi 02 octobre	mardi 03 octobre	mercredi 04 octobre	jeudi 05 octobre	vendredi 06 octobre
<p>Betteraves vinaigrette</p> <p>Raviolis fromage râpés</p> <p>Salade verte</p> <p>Fromage portion</p> <p>Compote pomme</p>	<p>Tomates cerises</p> <p>Merguez</p> <p>Pâtes</p> <p>Suisse aromatisé</p> <p>Suisse nature sucré</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Salade verte mimosa</p> <p>Nuggets de poisson et ketchup</p> <p>Blé aux petits légumes</p> <p>Edam</p> <p>Montcadi croûte noire</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Repas de rentrée</p> <p>Jus d'orange</p> <p>Pastèque</p> <p>Melon</p> <p>Rôti de dinde au jus</p> <p>Pommes noisette</p> <p>Suisse nature sucré</p> <p>Crème dessert chocolat de la ferme de Sigy</p>	<p>Macédoine mayonnaise</p> <p>Paupiette de veau sauce hongroise</p> <p>Purée de légumes</p> <p>Fromage blanc sucré</p> <p>Fromage blanc aux fruits</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Macédoine mayonnaise</p> <p>Paupiette de saumon sauce crème</p> <p>Pommes vapeur</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Concombre vinaigrette</p> <p>Saucisse de Toulouse*</p> <p>S/porc : saucisse de volaille</p> <p>Haricots blancs tomates</p> <p>Six de Savoie</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Feuilleté au fromage</p> <p>Burger de veau sauce bontemps</p> <p>Cœur de blé</p> <p>Yaourt nature sucré</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Salade Colmar (chou blanc dinde fromage)</p> <p>Crousty de poulet</p> <p>Pommes sautées</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Yaourt nature sucré</p> <p>Tarte au flan</p>	<p>Potage de légumes</p> <p>Paupiette de porc* sauce grand-mère</p> <p>S/porc : paupiette de dinde</p> <p>Pâtes</p> <p>Gouda</p> <p>Edam</p> <p>Fruit de saison</p>
lundi 11 septembre	mardi 12 septembre	mercredi 13 septembre	jeudi 14 septembre	vendredi 15 septembre	lundi 09 octobre	mardi 10 octobre	mercredi 11 octobre	jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre
<p>Radis et beurre</p> <p>Quenelle de brochet sauce aurore</p> <p>Riz</p> <p>Croc lait</p> <p>Rondelé nature</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Courgettes râpées vinaigrette</p> <p>Cordon bleu</p> <p>Petits pois</p> <p>Yaourt nature sucré</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Melon</p> <p>Boulette de veau marengo</p> <p>Cœur de blé</p> <p>Fromage blanc sucré</p> <p>Gâteau Basque</p>	<p>Pastèque</p> <p>Sauté de bœuf sauce basquaise</p> <p>Carottes persillées</p> <p>Boullghour</p> <p>Carré de ligueil</p> <p>Buchette vache chèvre</p> <p>Mousse au chocolat au lait</p>	<p>Méli mélo de crudités (carotte céleri courgette)</p> <p>Lasagne bolognaise</p> <p>Salade verte</p> <p>Yaourt nature local de la ferme de Viltain</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Salade piémontaise</p> <p>Filet de poulet sauce lombarde</p> <p>Petits pois</p> <p>Yaourt nature sucré</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Œuf dur mayonnaise</p> <p>Boulette de bœuf sauce estragon</p> <p>Semoule</p> <p>Carré fondu</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Velouté de potiron</p> <p>Wings de poulet</p> <p>Purée de légumes</p> <p>Suisse nature sucré</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Repas place aux épices</p> <p>Carottes au gingembre et raisins secs</p> <p>Rôti de porc* sauce paprika</p> <p>S/porc : rôti de dinde</p> <p>Spicy potatoes</p> <p>Tartare poivre</p> <p>Pâtisserie</p>	<p>Céleri à la mimolette</p> <p>Poisson pané et citron</p> <p>Riz</p> <p>Yaourt aromatisé à la vanille de la ferme de Sigy</p> <p>Fruit de saison</p>
lundi 18 septembre	mardi 19 septembre	mercredi 20 septembre	jeudi 21 septembre	vendredi 22 septembre	lundi 16 octobre	mardi 17 octobre	mercredi 18 octobre	jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre
<p>Concombre vinaigrette</p> <p>Boulette d'agneau sauce tajine</p> <p>Lentilles</p> <p>Suisse nature sucré</p> <p>Gaufre liégeoise</p>	<p>Salade de pâtes italienne</p> <p>Poisson pané et citron</p> <p>Haricots verts</p> <p>Kiri</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Melon</p> <p>Haut de cuisse au jus</p> <p>Pilon de poulet (maternelle)</p> <p>Semoule</p> <p>Fromage blanc sucré</p> <p>Fromage blanc aux fruits</p> <p>Mosaïque de fruit</p>	<p>Carottes au jus d'orange</p> <p>Jambon blanc* ketchup</p> <p>S/porc : Jambon de dinde</p> <p>Choux fleurs béchamel</p> <p>Tartare nature</p> <p>Fraidou</p> <p>Crème dessert vanille</p> <p>Crème dessert chocolat</p>	<p>Macédoine vinaigrette</p> <p>Poisson gratiné au fromage</p> <p>Blé aux petits légumes</p> <p>Suisse aromatisé</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Betteraves vinaigrette</p> <p>Paupiette de veau sauce chasseur</p> <p>Carottes persillées</p> <p>Emmental</p> <p>Mimolette</p> <p>Crème dessert vanille</p> <p>Crème dessert chocolat</p>	<p>Salade antillaise (semoule tomate ananas concombre)</p> <p>Steak haché sauce tomate</p> <p>Haricots verts</p> <p>Yaourt nature sucré</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Potage potiron</p> <p>Chili con carne</p> <p>Riz</p> <p>Rondelé nature</p> <p>Tartare ail et fines herbes</p> <p>Gaufre liégeoise</p>	<p>Céleri rémoulade</p> <p>Merguez</p> <p>Semoule</p> <p>Fromage blanc sucré</p> <p>Fromage blanc aux fruits</p> <p>Beignet pomme</p>	<p>Potage de légumes</p> <p>Colin sauce diéppoise</p> <p>Pommes vapeur</p> <p>Petit louis tartine</p> <p>Croc lait</p> <p>Fruit de saison</p>
lundi 25 septembre	mardi 26 septembre	mercredi 27 septembre	jeudi 28 septembre	vendredi 29 septembre	lundi 23 octobre	mardi 24 octobre	mercredi 25 octobre	jeudi 26 octobre	vendredi 27 octobre
<p>Taboulé</p> <p>Chipolatas</p> <p>S/porc : Saucisse de volaille</p> <p>Gratin de PdT</p> <p>Yaourt nature sucré</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Crème dessert caramel</p>	<p>Tomates vinaigrette</p> <p>Hoki sauce oseille</p> <p>Brocolis</p> <p>Petit cotentin ail et fines herbes</p> <p>Saint Moret</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Concombre à la crème</p> <p>Emincé de poulet sauce chasseur</p> <p>Jardinière de légumes</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Salade verte au fromage</p> <p>Sauté de porc* RDC au curry</p> <p>S/porc : sauté de dinde</p> <p>Pommes rôtis</p> <p>Suisse aromatisé</p> <p>Suisse nature sucré</p> <p>Gâteau au chocolat</p> <p>Recette du chef</p>	<p>Saucisson sec* et cornichon</p> <p>Tomate farcie</p> <p>Riz</p> <p>Emmental</p> <p>Bleu</p> <p>Flan vanille</p> <p>Flan chocolat</p>	<p>Carottes râpées vinaigrette</p> <p>Saucisse fumé*</p> <p>S/porc : saucisse de volaille</p> <p>Ratatouille et PdT</p> <p>Tomme blanche</p> <p>Tomme noire</p> <p>Mosaïque de fruit</p>	<p>Potage de légumes</p> <p>Pavé fromager</p> <p>Pâtes</p> <p>Suisse nature sucré</p> <p>Suisse aromatisé</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Feuilleté au fromage</p> <p>Cuisse de poulet</p> <p>Blé aux petits légumes</p> <p>Mimolette</p> <p>Gâteau au yaourt et ananas</p> <p>Recette du chef</p>	<p>Salade vitaminée (carotte soja maïs)</p> <p>Gratin façon tartiflette aux lardons de dinde</p> <p>Salade verte</p> <p>Chanteneige</p> <p>Liégeois au chocolat</p>	<p>Œuf dur mayonnaise</p> <p>Pommes de terre farcies</p> <p>Salade verte</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Petit beurre</p>
lundi 30 octobre	mardi 31 octobre	mercredi 01 novembre	jeudi 02 novembre	vendredi 03 novembre	<p>Salade coleslaw</p> <p>Paupiette de saumon sauce citron</p> <p>Semoule</p> <p>Buchette vache chèvre</p> <p>Compote pomme fraise</p>				
<p>Salade café de Paris (PdT tomate dinde)</p> <p>Crousty de poulet</p> <p>Pommes noisette + ketchup</p> <p>Suisse aromatisé</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Férié</p>	<p>Macédoine mayonnaise</p> <p>Raviolis et fromage râpé</p> <p>Salade verte</p> <p>Yaourt nature sucré</p> <p>Donuts</p>	<p>Velouté de potiron</p> <p>Escalope de poulet pané</p> <p>Petits pois carottes</p> <p>Petit moulé nature</p> <p>Fruit de saison</p>						