

# LE POIVRON : UN ALLIÉ POUR ÉGAYER NOS ASSIETTES



## LE SAVIEZ-VOUS ?

- Ce fruit, que nous consommons comme un légume, est originaire d'Amérique centrale.
- Ses variétés se distinguent par leur forme et par leur taille, allant des gros poivrons doux et sucrés jusqu'aux petits piments très piquants.
- Tous les poivrons sont verts. Ils changent de couleur en mûrissant, passant au jaune, puis à l'orange et enfin au rouge.



## CÔTÉ NUTRITION :

- Il est peu calorique et riche en vitamine C.
- Le poivron rouge est riche en pro-vitamine A alors que le poivron vert contient plus de vitamine B9.
- Le poivron vert est moins digeste que les poivrons plus colorés : retirez sa peau, soit avec un économètre, soit en le faisant rôtir au four ou au chalumeau.



## CÔTÉ DÉGUSTATION :

- La saveur comporte une note d'amertume parfois poivrée.
- La chair du poivron vert est ferme et croquante, celle du poivron jaune est juteuse.
- Le poivron rouge est plus doux, presque sucré.



## CÔTÉ CUISINE :

- Cru accompagné d'une sauce au yaourt, mariné à l'huile d'olive...
- Cuit : grillé, farci, mijoté en piperade, en coulis pour accompagner viandes, poissons, œufs...
- En poivronnade pour agrémenter vos apéritifs ou être servi en condiment.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Tarte chocolat poivron

Durée de préparation : 45 min. - Cuisson : 15 min. - Temps de repos : 2h

**Ingrédients :** 1 fond de tarte sablée, 80 g de chocolat blanc, 300 g de chocolat noir, 30 cl de crème liquide entière, 2 poivrons rouges, 20 g de beurre demi-sel.



1. Préchauffer le four à 180°C et cuire la pâte à blanc. La mettre dans un moule à tarte, la recouvrir avec un papier sulfurisé et y mettre du poids.



2. Faire revenir les poivrons dans le beurre quelques minutes. Ajouter 25 cl d'eau et laisser mijoter 20 min. Mixer et passer au tamis pour obtenir une purée lisse.



3. Faire fondre le chocolat blanc au bain marie et tapisser le fond de tarte pour l'imperméabiliser. Laisser refroidir puis faire fondre le chocolat noir au bain marie.



4. Réaliser la crème fouettée. Mélanger le chocolat noir avec la purée de poivrons et ajouter la crème fouettée. Garnir le fond de tarte avec la préparation et laisser prendre 2h au frais.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2019



## Soyons Complices à table !

### ÉDITO

Et si à cette rentrée, on faisait la part belle aux tartes et aux quiches !

Pour cette nouvelle Rencontre du Goût d'octobre, nos chefs ont rivalisé de créativité pour vous proposer des tartes et des quiches gourmandes. Nous avons réuni leurs recettes exclusives dans le livre de recettes "Happy Tarterie". Pour permettre la découverte de nouvelles saveurs à nos jeunes convives, nos équipes se sont surpassées : tarte à la carotte meringuée, quich'obolo, tart'misu aux fruits rouges ou encore tarte à la patate douce caramélisée... avec comme maître mot "le plaisir" de manger !

Nous vous invitons à poursuivre l'expérience à la maison en réalisant les recettes de nos chefs, proposées sur le site [api-chroniquesculinaires.fr](http://api-chroniquesculinaires.fr)

Bonne découverte !  
Le Pôle Nutrition

api

Conception: C&A

# Menus du 02 septembre au 1<sup>ER</sup> novembre 2019

## RESTAURANT SCOLAIRE DE OTHIS

Légende :



**Produit  
cuisiné**



**Produit  
local**



**Viande  
française**



**Produit  
BIO**

lundi 02 septembre	mardi 03 septembre	mercredi 04 septembre	jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre	lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	mercredi 02 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
Betteraves vinaigrette	Concombre vinaigrette au fromage blanc	Melon	<b>Repas de la rentrée</b> Cocktail de rentrée Salade iceberg	Saucisson* à l'ail + cornichon (Oeuf dur mayonnaise)	Betteraves aux pommes vinaigrette	Salade verte aux croûtons	Repas de ma Grand-Mère	Oeuf dur mayonnaise	Pamplemousse + sucre
Raviolis de bœuf	Paupiette de veau aux herbes	Rôti de bœuf + ketchup	Pizza tomate fromage	Poisson meunière	Saucisse fumé* aux herbes Merguez	Cordon bleu Petits pois au romarin	Potage St Germain	Emincé de dinde sauce crème	Poisson meunière + citron
Brie en pointe	Haricots verts Chantailou AFH Tomme blanche	Pennes au pesto rouge Camembert/ Buchette vache chèvre	Yaourt de la ferme de Viltain + sucre	Choux de bruxelles - pdt Carré fondu	Haricots blancs tomates Edam/Gouda	Suisse aux fruits	Rôti de bœuf au jus Carottes persillées	Haricots verts Yaourt vanille de Sigy	Riz BIO
Compote pomme	Gaufre Liégeoise	Cocktail de fruits au sirop	Banane BIO sauce chocolat	Crème dessert chocolat Crème dessert vanille	Pomme	Kaki	Suisse sucré Pomme	Compote pomme	Vache qui rit Raisins
lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	mercredi 11 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre	lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	mercredi 09 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
Choux fleurs sauce moutarde à l'ancienne	Tomates vinaigrette balsamique	<b>Repas du Sud</b> Carottes à la coriandre	Concombre féta	Salade verte vinaigrette	Radis et beurre	Potage potiron	Salade de pâtes italiennes	<b>HAPPY TARTERIE</b>	Carottes râpées vinaigrette
Dos de colin sauce tomate	Jambon blanc* Jambon de dinde	Boulettes d'agneau sauce Tajine	Haut de cuisse de poulet Emincé de poulet	Hachis parmentier	Emincé de poulet sauce caramel	Normandin de veau sauce crème	Moelleux de bœuf sauce poivre	Concombre vinaigrette	Dos de colin sauce aromate
Purée pdt et courgettes	Tortis au beurre	Semoule au curcuma	Epinard - pdt béchamel		Carottes aux quatre épices	Semoule	Chou fleur béchamel	Quich'obolo <small>(base quiche, égréné de bœuf, oignon, carottes, tomates, pdt)</small>	Riz
Carré de Ligueil/petit moulé	Yaourt aromatisé BIO	Mimolette	Suisse aux fruits	Edam/Gouda	Brie en pointe/Buchette vache chèvre	Yaourt sucré/Yaourt aromatisé	Mimolette/Camembert	Suisse aux fruits	Saint Paulin/Carré fondu Crème dessert chocolat de Sigy
Pomme	Prunes	Poire	Clafoutis pomme-poire	Moelleux marbré chocolat	Compote pomme coing	Beignet aux pommes	Liégeois vanille/Liégeois chocolat	Banane BIO	
lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	mercredi 18 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre	lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	mercredi 16 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
Melon	Repas de la coupe du monde de Rugby Salade vitaminée	Salade de lentilles vinaigrette	Tomates vinaigrette au poivron	Courgettes vinaigrette au pesto	Salade verte vinaigrette	Betteraves BIO vinaigrette	Potage façon cultivateur	Carottes râpées vinaigrette	Repas Motagnard Potage Dubarry
Emincé de poulet sauce brune	Bolognaise aux épices italiennes	Steak haché de bœuf + ketchup	Gratin de pdt jambon* Gratin de pdt au fromage	Dos de colin sauce crème	Sauté de poulet sauce crème	Bolognaise	Nuggets de poulet	Dos de colin sauce normande	Tartiflette* Tartiflette au fromage
Carottes au miel et romarin	Coquillettes BIO	Pommes noisette	Camembert/carré de ligueil	Semoule	Pommes persillées	Farfalles	Petits pois au jus	Semoule	Fromage blanc et confiture de myrtille Madeleine
Vache qui rit	Emmental râpé	Yaourt + sucre	Banane	Suisse sucré Suisse aux fruits	Yaourt aromatisé	Brie/Chantailou AFH	Suisse sucré/Suisse aux fruits	Gouda	
Mousse au chocolat au lait	Barre de céréales abricot	Prunes	Ananas		Poire	Orange	Gâteau poire et pépites de chocolat	Raisins	
lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	mercredi 25 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre	lundi 21 octobre	mardi 22 octobre	mercredi 23 octobre	jeudi 24 octobre	vendredi 25 octobre
Radis et beurre	Salade de pdt vinaigrette à l'ancienne	Potage de poireaux et pommes de terre	Repas pour la planète Carottes vinaigrette	Tomates mozzarella	Macédoine mayonnaise	Salade de tortis et tomates vinaigrette	Oeuf dur mayonnaise	Salade verte vinaigrette	Repas couleur d'automne
Moelleux de bœuf au jus	Chipolatas*sce niçoise merguez	Emincé de porc* sauce moutarde Emincé de dinde	Riz BIO cuisiné aux allumettes de dinde façon reine	Nuggets de poisson + ketchup	Sauté de porc* sauce moutarde Sauté de dinde	Emincé de poulet au jus	Cordon bleu	Carbonara * Bolognaise au thon	Potage potiron Poisson pané + citron
Choux fleur pdt béchamel	Brocolis à l'origan	Frites au four	Maasdam BIO	Tortis Yaourt sucré/Yaourt aromatisé	Epinards-pdt béchamel	Courgettes persillées	Lentilles	Coquillettes	Carottes persillées
Carré fondu/petit moulé Poire	Yaourt sucré Pomme	Mimolette/Gouda Mousse au chocolat	Banane BIO	Gâteau à la vanille	Vache qui rit Liégeois vanille	Yaourt sucré	Edam/Carré fondu	Suisse sucré	Yaourt BIO + sucre
						Kaki	Poire	Ananas	Gâteau au chocolat
lundi 28 octobre	mardi 29 octobre	mercredi 30 octobre	jeudi 31 octobre	vendredi 01 novembre	lundi 28 octobre	mardi 29 octobre	mercredi 30 octobre	jeudi 31 octobre	vendredi 01 novembre
Salade de lentilles	Taboulé	<b>Repas du Nord</b> Endives vinaigrette	Salade mêlée vinaigrette	<b>FERIE</b>	Salade de lentilles	Taboulé	<b>Repas du Nord</b> Endives vinaigrette	Salade mêlée vinaigrette	
Chipolatas Merguez	Dos colin sauce estragon	Sauté de boeuf façon carbonade	Pizza tomate fromage		Chipolatas Merguez	Dos colin sauce estragon	Sauté de boeuf façon carbonade	Pizza tomate fromage	
Choux fleur béchamel	Haricots verts	Frites	Petit moulé		Choux fleur béchamel	Haricots verts	Frites	Petit moulé	
Suisse aux fruits	Gouda	Suisse sucré	Orange		Suisse aux fruits	Gouda	Suisse sucré	Orange	
Compote pomme banane	Poire BIO	Sablé des Flandres			Compote pomme banane	Poire BIO	Sablé des Flandres		

Nos plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou des traces d'allergènes.

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements