

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 économe, 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.

Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole 477 181 010.



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

Bonne découverte !
Le Pôle Nutrition

api

Conception: C&A

lundi 02 septembre	mardi 03 septembre	mercredi 04 septembre	jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre
CAROTTES RAPEES BIO / TOMATES BIO COQUILLETES BIO A LA BOLOGNAISE BIO / HARICOT EDAM BIO YAOURT AUX FRUITS BIO / FRUITS DE SAISON BIO	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE / FOND D'ARTICHAUT MOULES MARINIÈRES FRITES / BROCOLIS TARTARE NATURE FRUITS DE SAISON / FRUITS DE SAISON	TRANCHE DE PASTÈQUE / RADIS CROQ'SEL PIZZA JAMBON DU CHEF SALADE VERTE CAMEMBERT GLACE / GLACE	CONCOMBRE VINAIGRETTE / TRANCHE DE MELON PILON DE POULET DU GERS LR ** PUREE DE POMMES DE TERRE / FROMAGE AOC COMPOTE DE FRUITS / PECHES AU SIROP	TABOULE / SALADE DE PATES POISSON FRAIS DU JOUR TOMATES PROVENCALES / RIZ YAOURT AROMATISE FRUITS DE SAISON / FRUITS DE SAISON

et pain de campagne

lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	mercredi 11 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE / PASTÈQUE SAUTE DE DINDE AU CURCUMA POMMES RISSOLEES / RATATOUILLE TOME BLANCHE GLACE VANILLE CHOCOLAT / GLACE VANILLE FRAISE	SALADE DE HARICOTS VERTS / BETTERAVES AUX POMMES STEAK HACHE VBF ET KETCHUP COQUILLETES / CHOU-FLEUR PERSILLE YAOURT NATURE ET SUCRE PRODUIT DECOUVERTE / FRUIT DE SAISON	ŒUF DUR MIMOSA / ŒUF DUR SAUCE COCKTAIL SAUTE DE VEAU A LA PROVENCALE POMMES DE TERRE VAPEUR / POELEE CHANTENEIGE CREME VANILLE / CREME CAMEL	TOMATES VINAIGRETTE BIO / CONCOMBRE BIO A SAUTE DE PORC VPF BIO SEMOULE BIO / COURGETTES BIO GOUDA BIO FRUIT DE SAISON BIO / FRUIT DE SAISON BIO	MELON / BATAVIA LOCAL AU MAÏS FILET MEUNIER ET CITRON RIZ CREOLE / PETITS POIS AU JUS CAMEMBERT BEIGNET AU CHOCOLAT / TARTE AUX ABRICOTS



lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	mercredi 02 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
ŒUR D'ARTICHAUT EN VINAIGRETTE / MACEDOINE MAYONNAISE FILET DE MERLU MEUNIER ET CITRON RIZ CREOLE / JULIENNE DE EDAM FRUIT DE SAISON / FRUIT DE SAISON	TRANCHE DE MELON / SALADE COMPOSEE BEIGNETS DE VOLAILLE COURGETTES SAUTEES / MACARONIS BLEU TARTE AU CHOCOLAT / TARTE AUX FRUITS MAISON	PATE DE CAMPAGNE CORNICHON / SAUCISSON A L'AIL SAUTE DE BŒUF VBF RAV AUX OIGNONS BLE / BROCOLIS PERSILLES GOUDA OREILLONS DE PECHÉ AU SIROP / COM POTE POMME FRAISE	PASTÈQUE / EM INCE DE CHOU ROUGE MARINE CROQUE MONSIEUR MAISON TOMATE AU FOUR EMMENTAL GLACE / GLACE	SALADE DE COQUILLETES COMPOSEE / SALADE DE RIZ FILET DE COLIN SAUCE HOLLANDAISE POMME VAPEUR / LEGUMES FACON PROVENCALE TOME BLANCHE FRUIT DE SAISON / FRUIT DE SAISON

et pain de seigle

lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	mercredi 09 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
SALADE AU SURIMI / SALADE AUX LARDONS QUICH'BOLO PUREE DE POMMES DE TERRE / CAROTTES CAMEMBERT FRUIT DE SAISON / FRUIT DE SAISON	CHOU BLANC MAYONNAISE / ENDIVES DES DE POMMES JAMBON BLANC VPF BOULGOUR / RATATOUILLE CHANTENEIGE COMPOTE POMME FRAISE / COCKTAIL DE FRUITS AU SIROP	TARTE AUX LEGUMES DU SOLEIL / SALADE DE PATES MOULES MARINIÈRES FRITES / SALADE MELANGEE EDAM FLAN NAPPE CAMEL / LIEGEOIS A LA VANILLE	SALADE HARICOTS VERTS BIO / CELERI RAVE BIO CHIPOLATAS BIO COQUILLETES BIO / COURGETTES BIO FROMAGE BIO FRUIT DE SAISON BIO / FRUIT DE SAISON BIO	CAROTTES RAPEES / RADIS CROQ'SEL EMINCE DE DINDE A LA MOUTARDE FLAGEOLETS / HARICOTS VERTS BUCHE CHEVRE TARTECREMEBRULEEAUX POMMES ET CAMEL / BEIGNET AUX POMMES

lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	mercredi 18 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
SALADE VERTE AUX DES DE FROMAGE / CELERI FRAIS REMOULADE BOULES DE BŒUF SAUCE TOMATE BLE / HARICOTS BEURRE PERSILLES CANTADOU FROMAGE BLANC AROMATISE / YAOURT AUX FRUITS	PIZZA AU FROMAGE / CREPE AU JAMBON PAUPIETTE DE SAUMON SAUCE OSEILLE PUREE / JULIENNE DE LEGUMES TOME NOIRE FRUIT DE SAISON / FRUIT DE SAISON	PASTÈQUE / TOMATES VINAIGRETTE SAUCISSE DE TOULOUSE LOCALE HARICOTS BLANCS TOMATES / CAROTTES PERSILLES EMMENTAL MARBRE MAISON / MINI CHOU A LA VANILLE	MACEDOINE AU SURIMI / SALADE AU ŒUR DE PALMIER ET ANANAS ESCALOPE DE DINDE SAUCE CHAMPIGNONS BOULGOUR / AUBERGINES A LA TOMATE YAOURT NATURE FRUIT DE SAISON / FRUIT DE SAISON	SALADE VERTE ET MAÏS / MELON LASAGNES AUX LEGUMES MAISON HARICOTS VERTS BAR A YAOURT FERMIER FRUIT DE SAISON / FRUIT DE SAISON

lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	mercredi 16 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
MACEDOINES DE LEGUMES MAYONNAISE / BETTERAVES TARTE PAILLASSON DE POMMES DE TERRE ET POIREAUX POELEE DE LEGUMES ET CHAMPIGNONS VACHE QUI RIT FRUIT DE SAISON / FRUIT DE SAISON	SALADE COMPOSEE / CHAMPIGNONS A LA GRECQUE ROTI DE PORC VPF FILET HARICOTS PLATS PERSILLES / PENNE FROMAGE AOC FROMAGE BLANC STRACIATELLA / FROMAGE BLANC AU COULIS DE	CREPE AU FROMAGE / CREPE AUX CHAMPIGNONS PAUPIETTE DE VEAU VF SAUCE PRINTANIERE / DE LEGUMES YAOURT SUCRE COMPOTE DE FRUITS / ANANAS AU SIROP	SALADE FRISEE / CAROTTES RAPEES BOULETTE DE BŒUF VBF CAROTTES / RIZ CAMEMBERT TARTE MIRABELLES PAIN EPICES / ECLAIR VANILLE	QUICHE BLEU NOIX ET QUINOA ROUGE / FRIAND AU FROMAGE POISSON DU JOUR FRAIS EPINARDS A LA CREME / PUREE YAOURT SUCRE FRUIT DE SAISON / FRUIT DE SAISON

et pain aux noix

lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	mercredi 25 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
SALADE STRASBOURGEOISE / TABOULE ESCALOPE VIENNOISE TORTIS ET RAPE / PETITS POIS AU JUS BLEU FRUIT DE SAISON / FRUIT DE SAISON	EM INCE DE CHOU BLANC VINAIGRETTE / CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE BLANQUETTE DE VEAU RIZ PILAFF / CAROTTES BRIE COMPOTE DE FRUITS / ANANAS AU SIROP	CONCOMBRE A LA VINAIGRETTE / RADIS CROQ'SEL FILET DE LIEU AU CURRY SEMOULE / GRATIN DE CHOU-FLEUR GOUDA GLACE / GLACE	SALADE ET TOAST DE TAPENADE / SALADE NICOISE PISSALADIÈRE MAISON RATATOUILLE BUCHE DE CHEVRE CLAFOUTIS AUX FRUITS / TROPEZIENNE	SALADE DE TOMATES BALSAMIQUE / DEMI PAM PLEM OUSSE ECRASEE DE POMME DE TERRE AU POISSON / SALADE VERTE SAINT NECTAIRE FRUIT DE SAISON / FRUIT DE SAISON

Légende :



Gâteau d'anniversaire



BIO



Pâtisserie Maison



Fromage AOC ou AOP



Nouveau

Toutes les viandes sont Françaises (VBF, VB, VPF)
La Viande de Bœuf est Viande Bovine française Race A Viande Volaille classe A, élevé en plein air et ou Label Rouge
La viande de Porc est locale, Bleu Blanc cœur ou Saveur Occitane
Les fruits et légumes servis crus sont 70% locaux ou Régionaux
Composants de repas de maternelle : 1^{er} choix entrée et dessert