



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.



Ingédients: 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





Légende :



Préparé par nos Chefs



Produit local et/ou régional

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 RÂPEES (locales) VINAIGRETTE AU JUS D'ORANGE TORTELLINIS A LA TOMATE VACHE QUI RIT CREME DESSERT VANILLE | MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE FILET DE POULET A LA NORMANDE PUREE DE COURGETTES ET POMMES DE TERRE EMMENTAL POMME (locale) | MELON FILET DE POISSON MEUNIÈRE GRATIN DE CHOUX-FLEURS FROMAGE BLANC FERMIER D'ALSACE NATURE SUCRE GATEAU MARBRE (à portionner) | HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE ESTOUFFADE DE BŒUF (local, VBF) A LA PROVENCALE SEMOULE COULOMMIERS (à portionner) PÊCHE | SALADE DE HARICOTS VERTS VIN. A LA MOUTARDE DE REIMS COUSCOUS AUX DEUX VIANDES (merguez et boulettes couscous) EMMENTAL POIRE (locale) | CAROTTES RÂPEES (locales) VIN. AU BALSAMIQUE FILET DE POISSON PANE GRATIN DE CHOU ROMANESCO ET POMMES DE TERRE CARRE DE LIGUEIL (à portionner) MOUSSE AU CHOCOLAT | TARTE AU MUNSTER FILET DE POULET (local, VVF) AUX CHAMPIGNONS PETITS POIS CARRE FONDU RAISIN | CELERI RÂPE (local) SAUCE COCKTAIL SAUTE DE BŒUF (local, VBF) BOURGUIGNON PUREE DE POMMES DE TERRE (locales) FRAIDOU FROMAGE BLANC AROMATISE |
| RENCONTRES DU GOÛT : "PLACE AUX EPICES" | | | | | | | |
| 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 BLANQUETTE DE DINDE (VVF) AUX OIGNONS PETITS-POIS ET CAROTTES GOUDA POIRE (locale) | CELERI REMOULADE RÔTI DE PORC (VPF) A LA FORESTIERE COQUILLETES PETIT COTENTIN NATURE LIEGEOIS CHOCOLAT | SALADE MÊLÉE AU MAÏS HACHIS PARMENIER (VBF) CARRE FONDU YAOURT AROMATISE | QUICHE LORRAINE FILET DE HOKI AU CITRON HARICOTS VERTS PERSILLES BRIE (à portionner) BANANE | SALADE STRASBOURGEOISE (pdt, saucisses de strasbourg, cornichons, œuf dur, vinaigrette) AIGUILLETES DE VOLAILLE A LA CREME POÊLÉE AUTOMNALE AU CURCUMA CROC-LAIT POMME (locale) | CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE TRANCHE DE BŒUF BRAISÉ AU PAIN D'ÉPICES ET PAPRIKA FARFALLES LE P'TIT BLANC NATURE (à portionner) FLAN NAPPE CAMEL | SALADE DE HARICOTS MUNGO VINAIGRETTE SAUTE DE PORC (VPF) AU GINGEMBRE RIZ PILAF PETIT SUISSE NATURE SUCRE ORANGE | CONCOMBRES ALPIN 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 SAUTE DE PORC (local, VPF) A LA DIJONNAISE PUREE NINON (tomates et pommes de terre) PETIT SUISSE NATURE SUCRE COMPOTE POMMES-FRAISES | SAUCISSON SEC ET CORNICHONS DOS DE COLIN AU BASILIC RIZ PILAF BUCHETTE DE LAIT MI-CHEVRE (à portionner) (BC) NECTARINE | SALADE PORTUGAISE (salade, poivrons, thon, pois chiche, vinaigrette à l'huile d'olive) SAUTE DE BŒUF (VBF) AU CHORIZO DOUX HARICOTS PLATS D'Espagne PETIT "LUIS" TARTINE PASTEIS DE NATA (flan pâtisseries portugais au citron) (à portionner) | BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE CHIPOLATAS ET LENTILLONS BIO (locaux) EDAM POMME (locale) | BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE BOUDIN BLANC DES ARDENNES (local) SAUCE MOUTARDE ECRASE DE POMMES DE TERRE ET CELERI (locaux) PETIT COTENTIN NATURE YAOURT AUX FRUITS MIXES | CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE PERSILLEE FILET DE CABILLAUD A LA DIEPPOISE RIZ CREOLE GOUDA COMPOTE POMMES-CASSIS | CELERI RÂPE (local) SAUCE AU FROMAGE AILET FINES HERBES RÔTI DE DINDE SAUCE SUPRÊME HARICOTS VERTS KIRI Anniversaire du mois : GÂTEAU FONDANT AU CHOCOLAT | POTAGE DE LEGUMES DE SAISON MIJOTE DE BŒUF (VBF) A LA TOMATE SEMOULE TOMME GRISE (à portionner) BANANE |
| lundi 25 septembre | mardi 26 septembre | jeudi 28 septembre | vendredi 29 septembre | | | | |
| SALADE DE MINIFARFALLES CORDON BLEU CAROTTES (locales) BRAISEES KIRI PRUNES (locales) | CONCOMBRES A LA CIBOULETTE RÔTI DE BŒUF FROID (VBF) ET SAUCE TARTARE FRITES MIMOLETTE YAOURT NATURE SUCRE | VELOUTE DE COURGETTES MIJOTE DE PORC (VPF) AU CIDRE DES ARDENNES (cidre local) RIZ CREOLE CAMEMBERT (à portionner) BANANE | TOMATES VINAIGRETTE AU BASILIC FILET DE POISSON MEUNIÈRE EPINARDS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL (pdt locales) CHANTAILLOU Anniversaire du mois : GÂTEAU AUX MIRABELLES DE LORRAINE (à portionner) | | | | |

"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."