



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 RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE AU JUS D'ORANGE OU CHOU ROUGE (local) EMINCE EN VINAIGRETTE TORTELLINIS A LA TOMATE VACHE QUI RIT OU MIMOLETTE CREME DESSERT VANILLE OU LIEGEOIS CARAMEL	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE OU JULIENNE DE BETTERAVES VINAIGRETTE FILET DE POULET A LA NORMANDE PUREE DE COURGETTES ET POMMES DE TERRE EMMENTAL OU RONDELE AILET FINES HERBES POMME (locale) OU FRUIT DE SAISON	MELON OU PASTÈQUE FILET DE POISSON MEUNIERE GRATIN DE CHOUX-FLEURS FROMAGE BLANC FERMIER D'ALSACE NATURE SUCRE OU FROMAGE BLANC AROMATISE GATEAU MARBRE (à portionner)	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE SALADE DE CŒURS DE PALMIER ESTOUFFADE DE BŒUF (local, VBF) A LA PROVENCE SEM OULE COULOM MIERS (à portionner) OU CROC'LAIT PÊCHE OU FRUIT DE SAISON	SALADE DE HARICOTS VERTS VIN, A LA MOUTARDE DE REIMS OU FONDUS D'ARTICHAUTS SAUCE RAVIGOTE COUSCOUS AUX DEUX VIANDES (mergues et boulettes couscous) EMMENTAL OU SAINT-MÔRET POIRE (locale) OU FRUIT DE SAISON	CAROTTES RÂPÉES (locales) VIN, AU BALSAMIQUE OU RADIS ET BEURRE FILET DE POISSON PANE GRATIN DE CHOU ROMANESCO ET POMMES DE TERRE CARRE DE LIGUEIL (à portionner) OU VACHE QUI RIT MOUSSE AU CHOCOLAT OU LIEGEOIS VANILLE	TARTE AU MUNSTER FILET DE POULET (local, VVF) AUX CHAM PIGNONS PETITS POIS CARRE FONDU OU FROMAGE AILET FINES HERBES RAISIN OU FRUIT DE SAISON	CELERI RÂPE (local) SAUCE COCKTAIL OU SALADE ICEBERG AUX CROÛTONS SAUTE DE BŒUF (local, VBF) BOURGUIGNON PUREE DE POMMES DE TERRE (locales) FRAIDOU OU EDAM FROMAGE BLANC AROMATISE OU FROMAGE BLANC NATURE SUCRE
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 OU SALADE BERGERETTE (riz, œuf, tomate, vinaigrette à la ciboulette) BLANQUETTE DE DINDE (VVF) AUX OIGNONS PETITS-POIS ET CAROTTES GOUDA OU CHANTENEIGE POIRE (locale) OU FRUIT DE SAISON	CELERI REM OULADE OU TOMATES VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE RÔTI DE PORC (VVF) A LA FORESTIERE COQUILLETES PETIT COTENTIN NATURE OU TOMME NOIRE LIEGEOIS CHOCOLAT OU NOVLY VANILLE	SALADE MÊLÉE AU MAÏS OU CONCOMBRES A LA MENTHE HACHIS PARMENIER (VBF) CARRE FONDU OU SAINT-MÔRET YAOURT AROMATISE OU YAOURT NATURE SUCRE	QUICHE LORRAINE FILET DE HOKI AU CITRON HARICOTS VERTS PERSILLES BRIE (à portionner) OU SAINT-PAULIN BANANE OU FRUIT DE SAISON	SALADE STRASBOURGEOISE (pdt, saucisses de strasbourg, cornichons, œuf dur, vinaigrette) OU TABOULE A LA MENTHE AIGUILLETES DE VOLAILLE A LA CREME POËLÉE AUTOMNALE AU CURCUMA CROC'LAIT OU MIMOLETTE POMME (locale) OU FRUIT DE SAISON	CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE OU COURGETTES RÂPÉES VINAIGRETTE AU CITRON VERT TRANCHE DE BŒUF BRAISÉ AU PAIN D'ÉPICES ET PAPRIKA FARFALLES LE P'TIT BLANC NATURE (à portionner) OU CHANTAILLOU FLAN NAPPE CARAMEL OU NOVLY CHOCOLAT	SALADE DE HARICOTS MUNGO VINAIGRETTE SALADE DE CŒURS DE PALMIER VINAIGRETTE SAUTE DE PORC (VVF) AU GINGEMBRE RIZ PILAF PETIT SUISSE NATURE SUCRE OU PETIT SUISSE AROMATISE ORANGE OU FRUIT DE SAISON	CONCOMBRES ALPIN OU SALADE MÊLÉE VINAIGRETTE ANDALOUSE FILET DE LIEU A LA CORIANDRE CAROTTES VICHY SAINT-PAULIN OU DELICE DE CAMEMBERT 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'ECHALOTE SAUTE DE PORC (local, VVF) A LA DIJONNAISE PUREE NINON (tomates et pommes de terre) PETIT SUISSE NATURE SUCRE OU PETIT SUISSE AROMATISE COM POTE POMMES-FRAISES OU COM POTE POMMES-ABRICOTS	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS OU PÂTE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS DOS DE COLIN AU BASILIC RIZ PILAF BUCHETTE DE LAIT MICHEVRE (à portionner) (BC) OU DEUCE A L'EMMENTAL NECTARINE OU FRUIT DE SAISON	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 "LUISS" TARTINE PASTEIS DE NATA (flan pâtisier portugais au citron) (à portionner)	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE OU CHAM PIGNONS A LA GRECQUE CHIPOLATAS ET LENTILLONS BIO (locaux) EDAM OU FRAIDOU POMME (locale) OU FRUIT DE SAISON	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE OU MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE BOUDIN BLANC DES ARDENNES (local) SAUCE MOUTARDE ECRASE DE POMMES DE TERRE ET CELERI (locaux) PETIT COTENTIN NATURE OU EMMENTAL YAOURT AUX FRUITS MIXES OU YAOURT NATURE SUCRE	CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE PERSILLE OU SALADE D'ENDIVES AUX POMMES FILET DE CABILLAUD A LA DIEPPOISE RIZ CREOLE GOUDA OU TARTARE AILET FINES HERBES COM POTE POMMES-CASSIS OU COM POTE POMMES-PÊCHES	CELERI RÂPE (local) SAUCE AU FROMAGE AILET FINES HERBES OU CHOU ROUGE (local) EMINCE EN VINAIGRETTE RÔTI DE DINDE SAUCE SUPRÊME HARICOTS VERTS KIRI OU EDAM Anniversaire du mois : GATEAU FONDAINT AU CHOCOLAT	POTAGE DE LEGUMES DE SAISON MIJOTE DE BŒUF (VBF) A LA TOMATE SEM OULE TOMME GRISE (à portionner) OU CHANTAILLOU BANANE OU FRUIT DE SAISON
lundi 25 septembre	mardi 26 septembre	jeudi 28 septembre	vendredi 29 septembre				
SALADE DE MINI-FARFALLES OU TABOULE DE SOULGOUR CORDON BLEU CAROTTES (locales) BRAISEES KIRI OU TOMME BLANCHE 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 OU CHANTENEIGE YAOURT NATURE SUCRE OU YAOURT AROMATISE	VELOUTE DE COURGETTES MIJOTE DE PORC (VVF) AU CIDRE DES ARDENNES (cidre local) RIZ CREOLE CAMEMBERT (à portionner) OU FROMY BANANE OU FRUIT DE SAISON	TOMATES VINAIGRETTE AU BASILIC OU CHOU CHINOIS EN VINAIGRETTE FILET DE POISSON MEUNIERE EPINARDS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL (pdt locales) CHANTAILLOU OU GOUDA Anniversaire du mois : GATEAU 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."