



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 évènement 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



Menus du 4 septembre au 20 octobre 2017

api

RESTAURANT SCOLAIRE DE L'ECOLE JEANNE D'ARC



Légende :



PRODUIT REGIONAL



LES CHRONIQUES
CULINAIRES



LES RENCONTRES
DU GOÛT

lundi 04 septembre	mardi 05 septembre	Jeudi 07 septembre	vendredi 08 septembre
BOLOGNAISE	CONCOMBRES BULGARES	PIZZA AU FROMAGE	FILET DE POISSON PANE
SHAGHETTI AUX PETITS LEGUMES	ROTI DE PORC AU MIEL ET AUX POMMES	ESTOUFFADE IRLANDAISE	RIZ BLANC
MIMOLETTE	PUREE	POMMES DE TERRE PERSILLEES	FONDUE DE POIREAUX
FRUIT DE SAISON	FLAGEOLETS A L'AIL	SALADE VERTE	PORT SALUT
	CREME VANILLE	COCKAIL FLORIDA	PETITS FILOUS AUX FRUITS

lundi 02 octobre	mardi 03 octobre	Jeudi 05 octobre	vendredi 06 octobre
BETTERAVES MIMOSA	EMINCE DE VOLAILLE A LA MEXICAINE	SOUPE AUX LEGUMES	ŒUFS DURS MAYONNAISE
MIJOTE DE PORC SAUCE AIGRE DOUCE	EBLY	ROUGAIL DE SAUCISSES	CUBES DE SAUMON A L'OSEILLE
POMMES DE TERRE	CAROTTES PERSILLEES	PATES COUDES	RIZ AUX CHAMPIGNONS
POELEE MERIDIONALE	GOUDA	VELOUTE AUX FRUITS	KIRI
SAMOS	FRUIT DE SAISON		COOKIES

lundi 11 septembre	mardi 12 septembre	Jeudi 14 septembre	vendredi 15 septembre
CAROTTES RAPEES AUX OLIVES	CHIPOLATAS AUX HERBES	MACEDOINE DE LEGUMES	SOUPE A LA TOMATE
POULET ROTI	POMMES DE TERRE	TAJINE DE VOLAILLE AUX ABRICOTS	BLANQUETTE DE POISSON
SEMOULE	HARICOTS BEURRE A LA WALLONNE	POMMES NOISETTES	CŒUR DE BLE
LEGUMES DU COUSCOUS	EDAM	ET BATAVIA	CAROTTES VICHY
MOUSSE CHOCOLAT	BANANE	YAOURT AROMATISE	CHOU A LA MYRTILLE

lundi 09 octobre	mardi 10 octobre	Jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre
SALADE	CREPE FROMAGERE	SALADE AUTOMNALE AUX POMMES ET CURRY AIGUILLETES DE POULET A L'ANIS ETOILE	BEIGNETS DE CALAMARS
TARTIFLETTE ET SALADE	BŒUF A LA CREOLE	POMMES BOULANGERES	CŒUR DE BLE A LA TOMATE
	SEMOULE	PETITS POIS CAROTTES	TOME NOIRE
	TOMATES CUITES A LA PROVENCALE	FLAN A LA CANNELLE	CORBEILLE DE FRUITS
FROMAGE BLANC	COMPOTE DE POMMES		

lundi 18 septembre	mardi 19 septembre	Jeudi 21 septembre	vendredi 22 septembre
CELERI REMOULADE AUX NOIX	FEILLETE AU FROMAGE	DUO DE CHARCUTERIES	SALADE COMPOSEE
ESCALOPE DE POULET A LA CREME	ROTI DE PORC	BŒUF BOURGUIGNON	FILET DE COLIN SAUCE ARLEQUIN
RIZ CREOLE	PUREE DE POIS CASSES	MACARONI AUX DES DE CAROTTES	POMMES DE TERRE AU FOUR
EPINARDS A LA CREME			GRATIN DE CHOU FLEUR
CAMEMBERT	FRUIT DE SAISON	LIEGEOIS AU CHOCOLAT	ANANAS EN MORCEAUX

lundi 16 octobre	mardi 17 octobre	Jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre
SALADE NICOISE	LASAGNES MAISON	SAUTE DE DINDE AU LAIT DE COCO	LENTILLES VINAIGRETTE
ESCALOPE DE PORC SAUCE CHARCUTERIE		POMMES DE TERRE AU CURCUMA	MEDAILLON DE MERLU A LA CIBOULETTE
PUREE DE CAROTTES	SALADE	POELEE DE LEGUMES	RIZ
YAOURT BRASSE	COMTE	CHANTENEIGE	A L'ESPAGNOLE
	POIRE DE L'AVESNOIS	TARTE AUX POMMES	ILE FLOTTANTE AUX POMMES EPICEES ET CAMELISEES

lundi 25 septembre	mardi 26 septembre	Jeudi 28 septembre	vendredi 29 septembre
TOMATES A L'ECHALOTE	BŒUF A L'ESPAGNOLE	CŒURS DE PALMIER EN SALADE	SALADE DE PATES A LA MOZZARELLA
WATERZOOI DE POISSON	SEMOULE	PALETTE A LA DIABLE	PAELLA DE POULET
TAGLIATELLES	RATATOUILLE NICOISE	PUREE	
ET SON EMMENTAL RAPE	VACHE QUI RIT	SCAROLE	
BANANE	POIRE AU CHOCOLAT	FROMAGE BLANC SUCRE	BROWNIES

