



### CÔTÉ NUTRITION

La châtaigne a une teneur intéressante en acides gras, en protéines végétales et en fibres.

Elle est consommée avant tout pour sa richesse en sucres lents, qui lui confère les propriétés d'un féculent.



### CÔTÉ INFORMATION

La châtaigne et le marron sont des fruits d'automne.

Pour les différencier : la châtaigne est cloisonnée, le marron ne l'est pas.

A tort le mot marron est utilisé, comme dans «marrons chauds» ou «crème de marron», alors que vous mangez de la châtaigne !



### CÔTÉ CONSOMMATION

Après 20 minutes au four, c'est un vrai régal ! Pensez à bien fendre sa peau avant.

Elle s'associe très bien avec les légumes comme les choux et les légumes anciens.

En farine, elle permet de confectionner de la polenta ou des pâtisseries comme les crêpes et les gâteaux.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Galette de châtaigne et de maïs

Durée de préparation : 30 minutes . Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes : 250 g de farine de châtaigne, 75 g de grains de maïs égouttés, 100 g de poivrons rouge et vert, 1 petit bouquet de coriandre fraîche, 3 oeufs, 10 cl de lait, 1 cuillère à café de levure chimique, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.



1. Battre les oeufs avec le lait. Y ajouter la farine de châtaigne et le sachet de levure. Laisser reposer 30 min.



2. Incorporer à la pâte les poivrons coupés en petits dés et le maïs égoutté. Assaisonner.



3. Dans une poêle bien chaude, former des petits tas avec cette préparation pour former des galettes.



4. Laisser colorer de chaque côté et servir avec de la coriandre fraîche ciselée et parsemée dessus.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2018

# Soyons Complices à table !



DU Végé POUR CHANGER ?

ÉDITO

## Les Rencontres du Goût

**Nouvelle rentrée : et si on essayait "du végété pour changer ?".**

Pour cette nouvelle Rencontre du Goût d'Octobre, les chefs d'API Restauration expriment leurs talents autour de la cuisine végétarienne et vous proposent leurs meilleures recettes, à la fois gourmandes et innovantes, tout en restant conformes aux recommandations nutritionnelles.

Cette thématique permet de découvrir de nouvelles saveurs à base de céréales, de légumineuses et de produits laitiers qui garantissent d'excellentes sources de protéines. C'est également l'occasion de se régaler d'une cuisine respectueuse de l'environnement.

Nos chefs API vont se surpasser pour offrir à nos petits convives toujours plus de "Plaisir de Manger".

Le Pôle Nutrition vous souhaite de faire de belles découvertes !

| lundi 03 septembre      | mardi 04 septembre       | jeudi 06 septembre | vendredi 07 septembre    |
|-------------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|
| AIGUILLETES DE VOLAILLE | CELERI VINAIGRETTE       | MELON              | FILET DE POISSON AU FOUR |
| COUDES RAYES            | ROTI DE PORC ORLOFF      | CHEESEBURGER       | RIZ BLANC                |
| AUX CAROTTES            | PUREE                    | POMMES RISSOLEES   | FONDUE DE POIREAUX       |
| VACHE QUI RIT           | PETITS POIS PERSILLES    | SALADE VERTE       | GOUDA                    |
| BANANE                  | PETITS FILOUS AUX FRUITS | BROWNIES           | COMPOTE                  |

| lundi 10 septembre                           | mardi 11 septembre          | jeudi 13 septembre            | vendredi 14 septembre               |
|--|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| CHOU ROUGE RAPE A LA VINAIGRETTE ET MOUTARDE | AGNEAU A L'ABRICOT          | PIZZA AU FROMAGE              | SALADE DE TOMATES ET MOZZARELLA     |
| VEAU MARENGO                                 | SEMOULE                     | SAUTE DE DINDE SAUCE POULETTE | FILET DE POISSON                    |
| FARFALLES                                    | BOUILLON DE LEGUMES         | POMMES BOULANGERES            | AU CITRON                           |
| MOUSSE AU CHOCOLAT                           | RONDELE AIL ET FINES HERBES | BATAVIA                       | CŒUR DE BLE JEUNES CAROTTES AU JUUS |
|  | POIRE                       | ANANAS EN MORCEAUX            | TARTE AU SUCRE                      |

| lundi 17 septembre | mardi 18 septembre                 | jeudi 20 septembre         | vendredi 21 septembre         |
|--------------------|------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| SALADE ANDALOUSE   | CAROTTES RAPEES AU CITRON ET CUMIN | PATE DE CAMPAGNE           | SALADE DE BETTERAVES          |
| CARBONADE FLAMANDE | SAUCISSE KNACK                     | ROTI DE BŒUF SAUCE POIVRE  | FILET DE COLIN SAUCE ARLEQUIN |
| PUREE AU LAIT      | LENTILLES CUISINEES                | POMMES DE TERRE AU ROMARIN | RIZ AU SAFRAN                 |
| HARICOTS BEURRE    | AUX LARDONS                        | CORDIALE DE LEGUMES        | PIPERADE                      |
| CAMEMBERT          | TARTE AU FLAN                      | POMME                      | LIEGEOIS AU CHOCOLAT          |

| lundi 24 septembre   | mardi 25 septembre            | jeudi 27 septembre              | vendredi 28 septembre     |
|----------------------|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| FEUILLETE AU FROMAGE | BŒUF A L'ESPAGNOLE            | BOUILLON AUX VERMICELLES        | BRISURE DE CHOU EN SALADE |
| COQUILLETES          | SEMOULE                       | BLANQUETTE DE VEAU A L'ANCIENNE | MEDAILLON DE MERLU        |
| A LA                 | COURGETTES AUX DES DE TOMATES | POMMES SAUTEES                  | SAUCE NANTUA              |
| CARBONARA            | EMMENTAL                      | SALADE VERTE                    | EBLY AUX PETITS LEGUMES   |
| RAISIN               | COCKTAIL DE FRUITS            | FROMAGE BLANC SUCRE             | CLAFOUTIS                 |

| lundi 01 octobre | mardi 02 octobre             | jeudi 04 octobre             | vendredi 05 octobre         |
|------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| MACEDOINE        | SAUTE DE PORC A LA MEXICAINE | SOUPE A L'OIGNON             | CONCOMBRES AU CURRY         |
| DE LEGUMES       | RIZ CREOLE                   | ROTI DE DINDE SAUCE NORMANDE | CUBES DE SAUMON A L'OSEILLE |
| HACHIS           | GRATIN DE BROCOLIS           | POMMES PINS                  | TORTI 3 COULEURS            |
| PARMENTIER       | MIMOLETTE                    | SALADE VERTE                 | BRUNOISE DE LEGUMES         |
| TOMME NOIRE      | KIWI                         | YAOURT NATURE SUCRE          | COOKIES                     |

| lundi 08 octobre | mardi 09 octobre             | jeudi 11 octobre          | vendredi 12 octobre       |
|------------------|------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| POTAGE           | ENDIVES A LA VINAIGRETTE     | SALADE DE RIZ AUX AGRUMES | FILET DE POISSON MEUNIERE |
| DE POTIRON       | NORMANDIN DE VEAU AU CHEDDAR | GOULASH                   | RISOTTO                   |
| TARTIFLETTE      | PUREE GRATINEE               | DE BOULES DE BŒUF         | AUX CHAMPIGNONS           |
| SALADE VERTE     | TOMATE PROVENCALE            | PENNE                     | CHANTENEIGE               |
| ILE FLOTTANTE    | CORBILLE DE FRUITS           | CREME DESSERT VANILLE     | POIRE AU CHOCOLAT         |

| lundi 15 octobre                | mardi 16 octobre  | jeudi 18 octobre | vendredi 19 octobre                |
|---------------------------------|-------------------|------------------|------------------------------------|
| TAJINE D'AGNEAU AUX FRUITS SECS | RENCONTRE DU GOUT | CREPE AU FROMAGE | LENTILLES A LA VINAIGRETTE         |
| SEMOULE                         |                   | LASAGNES         | BEIGNETS DE CALAMARS SAUCE TARTARE |
| POELEE DE LEGUMES               |                   | MAISON           | RIZ PILAF                          |
| CANTADOU                        |                   | SALADE VERTE     | EPINARDS A LA CREME                |
| BANANE                          |                   | COMPOTE          | TARTE AUX POMMES                   |



Vos repas sont cuisinés chaque jour par votre chef API, Valérie et son équipe !