

# 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](http://api-chroniquesculinaires.fr)

Bonne découverte !  
Le Pôle Nutrition

api

Conception Ch&G

# Menus du 02 septembre au 18 octobre 2019

## ECOLE PRIMAIRE NOTRE DAME DES ANGES



Légende :



PRODUIT LOCAL



CHRONIQUES CULINAIRES

lundi 02 septembre	mardi 03 septembre	jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre
CAROTTES AU CITRON AIGUILLETES DE VOLAILLE A LA CATALANE RIZ AUX CHAMPIGNONS PETITS SUISSES AROMATISES	MINI FARFALLE SAUCE CARBONARA MIMOLETTE PRUNES	POTAGE AUX VERMICELLES CARBONADE FLAMANDE POMMES NOISETTES SALADE FROMAGE BLANC A LA FRAISE	PIZZA AU FROMAGE FILET DE COLIN SAUCE ECHALOTE POMMES DE TERRE AU THYM PETITS POIS CAROTTES COMPOTE DE FRUITS

lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
CELERI RÂPE AU CUMIN ET A L'ANANAS BŒUF A LA CASSEROLE POMMES BOULANGERES SALSIFIS A LA CREME VACHE QUI RIT	CRÊPE AU FROMAGE ESCALOPE DE DINDE MILANAISE PUREE DE CAROTTES COCKTAIL DE FRUITS DU VERGER	SALADE DE LENTILLES AU GOUDA RÔTI DE PORC A L'ITALIENNE MINI FARFALLE CAROTTES BRAISEES LIEGEOIS CHOCOLAT	PÂTE DE CAMPAGNE ET SES CONDIMENTS BOUCHEE DE POISSON RIZ PILAF POËLEE MERIDIONALE FRUIT DE SAISON

lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
ŒUF DUR MAYONNAISE CHIPOLATAS GRILLEE COQUILLETES JEUNES CAROTTES FRUIT DE SAISON	CELERI AUX POIRES TAJINE D'AGNEAU AU CITRON SEMOULE LEGUMES DU BOUILLON ULTRA FONDANT AU CHOCOLAT	VELOUTE DE LEGUMES STEAK HACHE SAUCE MIGNONETTE POMMES CROQUETTES LAITUE FLAN NAPPE CARAMEL	FILET DE MERLU SAUCE HOLLANDAISE RIZ BLANC BROCOLIS GRATINES CAMEMBERT BANANE

lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
ŒUF DUR AU PAPRIKA PAUPIETTE DE VOLAILLE SAUCE FORESTIERE POMMES DE TERRE GRENAILLES CHOUX DE BRUXELLES COMPOTE DE POIRES	SAUTE DE BŒUF AUX OLIVES SEMOULE NAVETS AU MIEL SAINT PAULIN BANANE	CŒUR DE PALMIER VINAIGRETTE PERSILLEE LASAGNES MAISON FEUILLE DE CHÊNE FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES	SALADE COMPOSEE FILET DE COLIN SAUCE NANTUA POMMES DE TERRE AUX OIGNONS FONDUE DE POIREAUX TARTE AU FLAN

lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
SALADE DE TOMATES HACHIS PARMENTIER SALADE YAOURT VELOUTE AUX FRUITS	QUICHE FROMAGERE RÔTI DE PORC SAUCE CHARCUTIERE CŒUR DE BLE POËLEE DE LEGUMES MOUSSE AU CHOCOLAT	VELOUTE DE COURGES MIJOTE DE BŒUF AUX CAROTTES POMMES RISSOLEES SALADE ANANAS AU SIROP	WATERZOOÏ DE POISSON RIZ CREOLE COURGETTES AUX DES DE TOMATES CHANTENEIGE POIRE

lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
SAUTE DE BŒUF A L'INDIENNE PUREE DE POMMES DE TERRE PIPERADE SAMOS POMME	<b>LES RENCONTRES DU GOÛT</b> TARTE PAILLASSON DE POMMES DE TERRE AUX POIREAUX AIGUILLETES DE VOLAILLE SEMOULE COURGETTES AU CURCUMA RIZ AU LAIT <i>Rencontres du Goût</i>	CAKE AUX LEGUMES OMELETTE AU FROMAGE POTATOES SALADE D'ENDIVES POIRE AU CHOCOLAT	DES DE BETTERAVES FILET DE POISSON PANE RISOTTO AUX PETITS LEGUMES GAUFRE AU SUCRE

lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
MACEDOINE DE LEGUMES JAMBON GRILLE SAUCE BRUNE PENNE CREME DESSERT VANILLE	BOULES D'AGNEAU AUX RAISINS SECS SEMOULE RATATOUILLE NICOISE EMMENTAL FRUIT DE SAISON	SALADE DE CERVELAS CHEESEBURGER POMMES SAUTEES BATAVIA FROMAGE BLANC AROMATISE	CONCOMBRES A LA FETA FILET DE POISSON SAUCE ANETH BLE A LA TOMATE CHOU-FLEUR GRATINE BEIGNET AU CHOCOLAT



**Vos repas sont cuisinés chaque jour par Valérie et Fatima, vos chefs API et leur équipe !**