



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



Menus du 04 septembre au 20 octobre 2017

api

SELF

Légende :





Recette cuisinée **PRODUIT REGIONAL**

TOUTES nos viandes bovines et porcines sont françaises



Nouveau produit **Entrée avec viande**

Septembre					Octobre				
Lundi 4 sept	Mardi 5 sept	Mercredi 6 sept	Jeudi 7 sept	Vendredi 8 sept	Lundi 2 oct	Mardi 3 oct	Mercredi 4 oct	Jeudi 5 oct	Vendredi 6 oct
Macédoine de légumes/ Fleurette de chou-fleur cocktail	Salade de tomates vinaigrette/Melon	Crêpe au fromage	Nos vergers à l'honneur Jus de pommes	Duo de crudités à l'édam (carottes, céleri)/ Concombres bulgare	Méli mélo de crudités/ Pastèque	Salade du pacifique/ Demi avocat vinaigrette	Carottes râpées	Laitue vinaigrette/ Salade d'endives	Tarte au fromage/ Focaccia
Nugget's de poulet sauce tomate Coquillettes Emmental râpé	Bœuf braisé champêtre Haricots verts Pommes de terre vapeur	Picadillo mexicain Carottes à l'étuvée Riz créole	Saucisses -Ketchup Pommes de terre barbecue	Marmite de colin basquaise Semoule	Bolognaise Torsades Emmental râpé	Sauté de porc aux pruneaux Haricots beurre persillés Pommes de terre country	Chipolatas Poêlée de légumes à la crème Riz pilaf	Gratin de pommes de terre et volaille au cheddar	Fricassée de poisson à la niçoise Semoule
Choix fruits de saison	Fromage fondu/ Bûchette de chèvre	Fruit de saison	Brassé aux fruits/ Frutly sucré	Gâteau des îles/ Gâteau aux noisettes	Salade de fruits au sirop/ Compote de pommes biscuitée	Edam/ Pavé des Flandres	Mousse au chocolat	Yaourt aromatisé/ Flan nappé caramel	Choix fruits de saison
Lundi 11 sept	Mardi 12 sept	Mercredi 13 sept	Jeudi 14 sept	Vendredi 15 sept	Lundi 9 oct	Mardi 10 oct	Mercredi 11 oct	Jeudi 12 oct	Vendredi 13 oct
Betteraves vinaigrette/ Pastèque	Salade fromagère/ Céleri mayonnaise	Salade créole	Concombres et tomates vinaigrette/ Melon	Pizza napolitaine/ Friand fromage	Salade milanaise/ Brocolis à l'échalotes	Carottes aux raisins/ Salade de tomates	Cassoulet	Céleri au curry Demi-pomelos -sucre	PLACE AUX EPICES Velouté indien
Sauté de porc aux herbes Bâtonnière de légumes Pommes de terre noisettes	Chili con carne Riz pilaf	Paupiette de veau marengo Purée de légumes	Rôti de dinde aux champignons Torsades Emmental râpé	Filet de poisson pané Fleurette de chou-fleur au fromage fondu Pommes de terre ciboulette	Aiguillette de volaille à l'ancienne Riz créole	Filet de poisson pané Épinards à la béchamel Pommes de terre vapeur	Saucisses, saucisson Haricots blancs à la tomate Pommes de terre persillées	Crêpinette de porc aux oignons Coquillettes Emmental râpé	Joue de bœuf au paprika Carottes parisiennes au cumin Pommes de terre barbecue
Yaourt nature et vergeoise/ Fromage blanc aux fruits	Choix fruits de saison	Ile flottante	Duo de crème/ Mousse au chocolat	Choix fruits de saison	Yaourt nature sucré/ Brassé aux fruits	Choix fruits de saison	Fromage picon Fruit de saison	Ile flottante/ Flan au chocolat	Muffin pommes cannelle
Lundi 18 sept	Mardi 19 sept	Mercredi 20 sept	Jeudi 21 sept	Vendredi 22 sept	Lundi 16 oct	Mardi 17 oct	Mercredi 18 oct	Jeudi 19 oct	Vendredi 20 oct
Salade marine/ Salade toscane	Salade batavia/ Pastèque	Céleri rémoulade		Tomates mozzarella/ Méli-mélo de crudités	Salade coleslaw/ Betteraves lanières	Salade composée/ Demi pomelos -sucre	Macédoine de légumes	Potage cultivateur/ Médailillon de surimi mayonnaise	Flamenkuche/ Crêpe au fromage
Émincé de poulet au curry et carottes Céréales gourmandes	Chipolatas Purée au lait	Sauté de bœuf mironton Haricots beurre Pommes de terre country	Lasagnes de bœuf provençale	Merlu à la dieppoise Riz aux petits légumes	Bouchées de poulet à l'italienne Macaronis Emmental râpé	Palette de porc Gratin d'automne (brocolis, carottes, pdt)	Marmite de volaille à la méridionale (dés de jambon, brunoise, méridionale, champignons, oignons sauté tomate)	Moussaka de bœuf	Ballotine de poisson du boulonnais Purée de potiron
Fromage frais demi-sel/ Maasdam	Danonino/ Flan chocolat	Crème dessert vanille	Camembert/ Mimolette Choix fruits de saison	Marbré chocolat/ Clafoutis abricots	Compote de pommes	Flan chocolat/ Semoule au lait	Riz créole	Maasdam/ Saint paulin	Choix fruits de saison

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements