



CONSOMMATION

Plusieurs variétés de sels existent :

- marin ou minéral,
- gros sel, sel fin, fleur de sel,
- blanc ou gris,
- de France (Guérande, Camargue, Ré, Noirmoutier...), ou du monde. (bleu de Perse, noir de Kala Namak, rose d'Himalaya).



INFORMATION

Le sel alimentaire (ou chlorure de Sodium) est un condiment qui intensifie la perception des saveurs en stimulant les papilles.



RECOMMANDATION

Chaque jour, pas plus de 6.5g de sel pour les femmes et enfants, 8g pour les hommes.

Une consommation excessive de sel favorise l'hypertension, les maladies cardiovasculaires.

Vous souhaitez limiter l'ajout de sel dans les repas de vos enfants ? Voici quelques astuces :

- Ne pas trop saler l'eau de cuisson,
- Utiliser des épices et aromates, des herbes fraîches ou déshydratées,
- Proposer des plats sucrés-salés,
- Goûter avant de saler et éviter la salière à table.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Ecrasé de carottes et navets glacés au miel et curcuma



Ingrédients

(pour 4 personnes)

4 carottes

2 navets

1 cuillère à soupe de miel

Curcuma

Beurre

Poivre



Progression :

1. Laver et éplucher les légumes.
2. Couper les carottes grossièrement et les cuire à la vapeur.
3. Les écraser au presse-purée et poivrer à votre convenance.
4. Tailler les navets en brunoise et les faire revenir à la poêle avec du beurre.
5. Ajouter le miel, le curcuma et un peu d'eau pour faire mijoter à couvert jusqu'à ce que la brunoise soit tendre.
6. Dresser à l'aide d'emporte-pièces, d'abord la purée de carotte et ensuite les navets.

Recette pleine de saveurs et même pas un grain de sel !



Recette proposée par Jérôme Brutin, chef pâtissier sur la région API Littoral Atlantique

MARS - AVRIL - MAI 2017

Soyons Complices à table !



ÉDITO

C'est quoi la saison des chefs ?

Au début du Printemps, nos chefs API vont rencontrer des chefs du traditionnel pour fêter la cuisine et partager leur savoir-faire.

Notre partenaire Gault&Millau, nous a proposé des chefs qu'ils ont reconnus pour ces rendez-vous. Ils cuisineront ensemble pour proposer à nos convives des menus qui reflètent les saveurs des régions.

Ces rencontres permettront des échanges enrichissants :

- les chefs du traditionnel découvriront un nouvel univers de travail et les contraintes de la restauration collective.
- les chefs API pourront s'inspirer de la créativité des restaurateurs du traditionnel.

C'est une réelle transmission de connaissance entre deux mondes professionnels pour mettre à l'honneur la cuisine de nos restaurants.

Votre Diététicienne à votre écoute sur le site www.api-restauration.com



Menus du 27 février au 21 avril 2017

RESTAURANT SCOLAIRE DE SERRIS

Pain BIO tous les jours

api

Légende:  BIO

 Cuisiner par nos chefs



Viande française



PRODUIT REGIONAL

Produit sucré *Crudité* *Cuidité* *Féculent* *Plat protidique* *Produit laitier*

lundi 27 février	mardi 28 février	mercredi 01 mars	jeudi 02 mars	vendredi 03 mars
Carotte râpée au gouda Pamplemousse et sucre	Salade vitaminée (carotte, maïs, soja)	Poireau vinaigrette Œuf dur mayonnaise	Potage aux légumes d'Antan (panais, potimarron, patate douce)	Salade verte harmonie (SV, chou rouge, maïs) Endive au noix
Emincé de volaille sauce curry	Jambon blanc* et ketchup S/porc : jambon de dinde	Lasagne bolognaise	Sauté de bœuf sauce à l'ancienne	Poisson mariné thym et citron vert
Semoule	Epinaud béchamel	Salade verte	Poêlée de crosnes, asperges et pleurotes et pommes de terre	Pomme de terre vapeur
Samos Tomme noire	Suisse nature sucré Suisse aromatisé	Camembert Brie	Yaourt nature sucré	Saint Nectaire Gouda
Liégeois vanille Liégeois chocolat	Poire Fruit	Gâteau Basque	Tarte aux pommes	Compote pomme et pomme abricot

lundi 27 mars	mardi 28 mars	mercredi 29 mars	jeudi 30 mars	vendredi 31 mars
Salade de pomme de terre au thon Salade mexicaine	Salade vitaminée Salade de pâte au basilic	Betterave vinaigrette Brocolis vinaigrette	Saucisson sec* et cornichon Roulade de volaille et cornichon	Céleri au curry Tomate et féta
Paupiette de lapin sauce moutarde	Nuggets de volaille + ketchup	Rôti de dinde sauce aux herbes	Saucisse de Strasbourg* S/porc : Saucisse de volaille	Marmite de la mer
Petit pois	Epinaud béchamel	Boullghour	Carotte persillée	Riz
Yaourt aromatisé Yaourt nature sucré	Fraidou	Suisse nature sucré Suisse aromatisé	Petit louis tartine	Yaourt nature sucré
Orange Fruit	Flan chocolat Flan nappé caramel	Gâteau au chocolat et noix de coco Recette du chef	Pomme Fruit	Compote pomme Compote pomme fraise

lundi 06 mars	mardi 07 mars	mercredi 08 mars	jeudi 09 mars	vendredi 10 mars
Radis BIO et beurre	Œuf dur mayonnaise Concombre créole	Potage Crécy	Salade Roméo Panaché de crudité	Potage de légume
Steack haché BIO sauce hongroise	Pané fromager	Nuggets de poisson + ketchup	Chili con carne	Hoki sauce citron
Lentille BIO	Gratin de courgette	Frite	Riz	Boullghour
Carré frais BIO	Yaourt aromatisé	Fromage blanc sucré aromatisé	Carré de ligueil Buchette vache chèvre	Suisse nature sucré Suisse aromatisé
Crème dessert chocolat BIO	Abricot au sirop	Compote pomme passion ou pomme	Muffin	Banane Fruit

lundi 03 avril	mardi 04 avril	mercredi 05 avril	jeudi 06 avril	vendredi 07 avril
Salade de cœur de palmier, tomate Salade de lentille vinaigrette	Tarte aux 3 fromages	Taboulé	Sardine et beurre	Radis et beurre
Merguez	Escalope de poulet sauce romarin	Courgette farcie	Aiguillette de poulet sauce agrume	Jambon blanc* et ketchup S/porc : jambon de dinde
Brocolis	Haricot vert	Riz	Printanière de légume	Purée de légume vert
Petit louis tartine Kiri	Brie	Suisse nature sucré	Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé	Suisse aromatisé
Crème dessert chocolat Crème dessert caramel	Poire	Petit beurre	Ananas au sirop Abricot au sirop	Tarte aux pommes

lundi 13 mars	mardi 14 mars	mercredi 15 mars	jeudi 16 mars	vendredi 17 mars
Salade de perle de pâte au surimi Lentille vinaigrette	Salade verte aux dés de fromage Méli mélo de crudité	Carotte citronnée Velouté de potiron	Crêpe au fromage Crêpe aux champignons	Sardine et beurre Maquereau à la tomate
Normandin de veau sauce oignon	Crousty + ketchup	Œuf de volaille sauce à la sauge	Merguez	Brandade de poisson
Haricot beurre	Pomme sautée	Purée de légume	Petit pois	Salade verte
Boursin ail et fines herbes Croc lait	Suisse aromatisé Suisse nature sucré	Buchette vache chèvre	Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé	Gouda portion Tomme blanche portion
Orange Fruit	Cocktail de fruit au sirop Fruit	Donuts Fruit	Kiwi Fruit	Mousse au chocolat Mousse au citron

lundi 10 avril	mardi 11 avril	mercredi 12 avril	jeudi 13 avril Repas de Pâques	vendredi 14 avril
Salade coleslaw (chou blanc, carotte)	Salade fraîcheur (tomate, radis, maïs)	Salade ostendaise (céleri, surimi)	Œuf dur à la russe	Betterave rouge vinaigrette
Lasagne de saumon	Saucisse de Toulouse* S/porc : Saucisse de volaille	Colin sauce persillade	Boulette d'agneau sauce indienne	Rôti de porc* sauce aigre douce S/porc : rôti de dinde
Salade verte	Petit pois	Riz	Pomme noisette	Haricot beurre
Croc lait	Suisse aromatisé	Camembert	Yaourt nature sucré	Suisse aromatisé
Liégeois vanille	Speculos	Compote pomme fraise	Pâtisserie de Pâques	Kiwi

lundi 20 mars	mardi 21 mars	mercredi 22 mars	jeudi 23 mars Salon des chefs	vendredi 24 mars
Pamplemousse et sucre Salade café de Paris	Concombre vinaigrette Chou rouge aux pommes	Macédoine de légume vinaigrette Chou fleur sauce cocktail	Carotte à l'orange et noix de coco	Friand au fromage Tarte au fromage
Raviolis et fromage râpé	Boulette de porc* sauce 4 épices S/porc : boulette de bœuf	Steack haché sauce paprika	Emincé de volaille sauce caramel	Waterzoi de poisson
Salade verte	Haricot blanc томатé	Semoule	Riz	Pâte
Suisse aromatisé Suisse nature sucré	Carré fondu Vache qui rit	Brie Saint Morêt	Yaourt local de la ferme de Viltain + sucre	Emmental portion Mimolette portion
Abricot au sirop Cocktail de fruit exotique	Crème dessert vanille Crème dessert chocolat	Madeleine	Moelleux cœur cerise framboise	Ananas frais Fruit

lundi 17 avril	mardi 18 avril	mercredi 19 avril	jeudi 20 avril	vendredi 21 avril
Férial	Duo de choux BIO vinaigrette	Salade verte jurassienne Méli mélo de crudité	Macédoine mayonnaise Brocolis vinaigrette	Salade de bié pêcheur Salade de pois chiche
	Sauté de bœuf BIO sauce romaine	Wings de poulet	Raviolis et fromage râpé	Carbonara* S/porc : carbonara de dinde
	Semoule BIO	Frite	Salade verte	Pâte
	Petit fondu Bavaois BIO	Cantal Edam	Yaourt aromatisé Yaourt nature sucré	Fromage blanc nature sucré
	Poire BIO	Fruit	Gâteau au yaourt nature Recette du chef	Ananas frais

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements