



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 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



lundi 04 septembre Carottes râpées Boulette de bœuf sauce aux herbes Semoule Yaourt nature sucré Compote pomme banane Compote pomme cassis	mardi 05 septembre Salade de lentilles à l'échalote Salade de pommes de terre au thon Merguez Haricots beurre Suisse aromatisé Suisse nature sucré Fruits de saison	mercredi 06 septembre Betteraves vinaigrette Tomates et maïs Haut de cuisse au jus Emincé de volaille (maternelle) Courgettes persillées Yaourt aromatisé Fruits de saison	jeudi 07 septembre Repas de rentrée Jus d'orange Médailillon de surimi Rôti de dinde au jus Pommes noisette Vache qui rit Cantadou ail et fines herbes Crème dessert chocolat	vendredi 08 septembre Macédoine mayonnaise Choux fleurs sauce cocktail Poisson mariné thym et citron vert Poêlée méridionale Bleu Fruit de saison	lundi 02 octobre Macédoine mayonnaise Céleri au curry Paupiette de saumon sauce crème Pommes vapeur Yaourt aromatisé Fruit de saison	mardi 03 octobre Potage carottes et fromage fondu Aiguillette de volaille sauce suprême Duo de courgettes Six de Savoie Compote pomme fraise	mercredi 04 octobre Feuilleté au fromage Burger de veau sauce bontemps Poêlée méridionale Coulommiers Buchette vache chèvre Fruit de saison	jeudi 05 octobre Salade Colmar (chou blanc dinde fromage) Endives Crousty de poulet Pommes sautées Yaourt aromatisé Yaourt nature sucré Tarte au flan	vendredi 06 octobre Terrines de légumes sauce fromage blanc ciboulette Poisson meunière et citron Ratatouille et PdT Gouda Edam Flan nappé caramel
lundi 11 septembre Radis et beurre Pamplemousse et sucre Quenelle de brochet sauce aurore Riz Croc lait Rondelé nature Flan nappé caramel Flan chocolat	mardi 12 septembre Repas BIO Courgettes râpées vinaigrette Steak haché au jus Pommes vapeur Yaourt nature sucré Fruit de saison	mercredi 13 septembre Melon Pastèque Pizza tomate fromage Salade verte Fromage blanc sucré Gâteau Basque	jeudi 14 septembre Salade roméo (carotte céleri maïs) Champignons à la grecque Aiguillette de poulet sauce estragon Carottes persillées Carré de ligueil Buchette vache chèvre Semoule au lait	vendredi 15 septembre Salade de cœur de palmier et tomates Fond artichauts et maïs Merlu sauce citron Ratatouille et pommes de terre Yaourt nature local de la ferme de Viltain Fruit de saison	lundi 09 octobre Salade de perles de pâtes Salade piémontaise Filet de poulet sauce lombarde Petits pois Carré de ligueil Camembert Compote pomme abricot	mardi 10 octobre Repas BIO Salade verte harmonie Boulette de bœuf sauce estragon Semoule Carré frais Fruit de saison	mercredi 11 octobre Radis et beurre Wings de poulet Haricots plats Saint Nectaire Saint Paulin Fruit de saison	jeudi 12 octobre Repas place aux épices Carottes au gingembre et raisins secs Rôti de porc* sauce paprika S/porc : rôti de dinde Spicy potatoes Tartare poivre Pâtisserie	vendredi 13 octobre Céleri à la mimolette Poisson pané et citron Jardinière de légumes Yaourt aromatisé à la vanille de la ferme de Sigy Fruits de saison
lundi 18 septembre Concombre vinaigrette Betteraves vinaigrette Boulette d'agneau sauce tajine Gratin de courgettes Suisse nature sucré Gaufre liégeoise	mardi 19 septembre Salade de pâtes italienne Salade mexicaine Rôti de bœuf au jus Haricots verts Kiri Riz au lait caramel	mercredi 20 septembre Tomates mozzarella Haut cuisse au jus Emincé de volaille (maternelle) Semoule Coulommiers Fruit de saison	jeudi 21 septembre Terrine de légumes sauce fromage blanc ciboulette Jambon blanc* et ketchup S/porc : jambon dinde Choux fleurs béchamel Yaourt aromatisé Fruit de saison	vendredi 22 septembre Haricots verts vinaigrette Choux rouges aux pommes Poisson gratiné au fromage Blé aux petits légumes Tomme noire Saint Paulin Fruits de saison	lundi 16 octobre Radis et beurre Pamplemousse et sucre Paupiette de veau sauce chasseur Boulghour Emmental Mimolette Crème dessert vanille Crème dessert chocolat	mardi 17 octobre Salade mexicaine Salade antillaise Nuggets de poulet et ketchup Haricots verts Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé Fruit de saison	mercredi 18 octobre Salade verte au maïs Chili con carne Riz Rondelé nature Tartare ail et fines herbes Compote pomme biscuit	jeudi 19 octobre Céleri rémoulade Merguez Brocolis Brie Fruit de saison	vendredi 20 octobre Choux fleurs sauce cocktail Colin sauce diépoisse Pommes vapeur Yaourt aromatisé Fruits de saison
lundi 25 septembre Betteraves vinaigrette Poireaux vinaigrette Paupiette de dinde sauce grand-mère Gratin de pommes de terre Chanteneige Fruit de saison	mardi 26 septembre Tomates vinaigrette Tortillas Salade verte Petit cotentin ail et fines herbes Saint Moret Compote pomme fraise Compote pomme banane	mercredi 27 septembre Concombre à la crème Pavé fromager Jardinière de légumes Yaourt aromatisé Fruit de saison	jeudi 28 septembre Potage de légumes Raviolis et fromage râpés Salade verte Suisse aromatisé Suisse nature sucré Gâteau au chocolat Recette du chef	vendredi 29 septembre Saucisson sec* et cornichon Roulade de volaille et cornichon Beignet de calamar Epinards béchamel Emmental Bleu Flan vanille Flan chocolat	lundi 23 octobre Carottes râpées vinaigrette Burger de bœuf sauce hongroise Ratatouille et PdT Tomme blanche Tomme noire Mosaïque de fruit	mardi 24 octobre Salade d'artichauts et maïs Pavé fromager Julienne de légumes Suisse aromatisé Fruit de saison	mercredi 25 octobre Tarte au fromage Cuisse de poulet Emincé de volaille (maternelle) Courgettes persillées Mimolette Gâteau au yaourt et ananas Recette du chef	jeudi 26 octobre Salade vitaminée (carotte soja maïs) Choux blancs vinaigrette Gratin façon tartiflette Salade verte Carré fondu Liégeois vanille	vendredi 27 octobre Œuf dur mayonnaise Beignet de calamar Rostis de légumes Yaourt nature sucré Fruit de saison
lundi 30 octobre Salade coleslaw Paupiette de saumon sauce citron Semoule Buchette vache chèvre Compote pomme fraise	mardi 31 octobre Salade café de Paris Salade de pois chiches à la grecque Crousty de poulet Carottes persillées Suisse nature sucré Fruit de saison	mercredi 01 novembre Férié	jeudi 02 novembre Betteraves vinaigrette Omelette aux fines herbes Gratin de pommes de terre Yaourt nature sucré Donuts	vendredi 03 novembre Duo de haricots en salade Escalope de poulet pané Flageolets Petit moulé nature Fruit de saison					