



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 Gaudet,
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	mardi 05 septembre	jeudi 07 septembre	vendredi 08 septembre
MACEDOINE DE LEGUMES	POTAGE DU JARDIN	MELON	MENU BIO: JAMBON BRAISE SAUCE AU MIEL
NORMANDIN DE VEAU	FILET DE LIEU SAUCE CREVETTES	BŒUF PROVENCAL	DUO DE PUREES
SAUCE FINES HERBES	RIZ CREOLE	SEMOULE	FROMAGE
MACARONI ET SON RAPE	COURGETTES POELEES	FONDUE DE POIVRONS	FRUIT DE SAISON
FRUIT DE SAISON	YAOURT BRASSE	CHOU A LA MYRTILLE	

lundi 02 octobre	mardi 03 octobre	jeudi 05 octobre	vendredi 06 octobre
HARICOTS VERTS A LA FETA	MENU BIO: ROTI DE PORC A LA MOUTARDE POMMES DE TERRE CHOU ROUGE AUX POMMES	VELOUTE DE COURGETTES AU KIRI	ENDIVES AUX DES DE FROMAGE
BLANQUETTE DE VEAU A L'ANCIENNE		FILET DE POISSON MEUNIERE	STEAK HACHE SAUCE ECHALOTE
ET SES LEGUMES		POMMES DE TERRE	PENNE RIGATE
RIZ BLANC	FROMAGE	EPINARDS A LA CREME	SALSIFIS A LA TOMATE
PETITS SUISSSES	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	FLAN PATISSIER

lundi 11 septembre	mardi 12 septembre	jeudi 14 septembre	vendredi 15 septembre
SOUP FLAMANDE	CREPE AU FROMAGE	REPAS BIO: BŒUF AUX SPECULOOS	TOMATES A LA MOZZARELLA
SAUTE DE DINDE SAUCE AIGRE DOUCE	ESCALOPE DE PORC A LA DIJONNAISE	FRITES - SALADE	FILET DE COLIN GRATINE
RIZ	POMMES DE TERRE	EDAM	CŒUR DE BLE
AUX PETITS LEGUMES	ET CHOUX DE BRUXELLES	CREME DESSERT	GRATIN D'AUBERGINES
GLACE	PASTEQUE		POMME DE L'AVESNOIS AU FOUR

lundi 09 octobre	mardi 10 octobre	jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre
ŒUFS DURS MIMOSA	JUS DE PAMPLEMOUSSE (Mater: jus d'orange)	SALADE D'ACCUEIL	REPAS BIO: CUISSSE DE POULET ROTIE AU THYM
PAELLA	PORC AU CARAMEL	POT AU FEU	FRITES - ENDIVES BRAISEES
DE	CŒUR DE BLE	ET LEGUMES DU POT	FROMAGE BLANC
LA MER	CAROTTES BRAISEES	SAUCE PIQUANTE	COMPOTE DE FRUITS
YAOURT NATURE SUCRE	ENTREMETS VANILLE	MARBRE AU CHOCOLAT MAISON	

lundi 18 septembre	mardi 19 septembre	jeudi 21 septembre	vendredi 22 septembre
QUICHE LORRAINE MAISON	BOULES D'AGNEAU	MENU BIO: CELERI A LA MIMOLETTE SAUTE DE PORC A L'INDIENNE	CONCOMBRES CIBOULETTE
OMELETTE AU FROMAGE	AUX ABRICOTS	RIZ AUX PETITS POIS	AIGUILLETES DE POULET
POMMES BOULANGERES	SEMOULE ET LEGUMES PARFUMES	COMPOTE DE FRUITS	A LA FORESTIERE
HARICOTS VERTS A L'ITALIENNE	FROMAGE		GRATIN DE MACARONI
FROMAGE BLANC A LA CONFITURE	FRUIT DE SAISON		LIEGEOIS CHOCOLAT

lundi 16 octobre	mardi 17 octobre	jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre
EMINCE DE DINDE AU CURCUMA	MENU BIO: BETTERAVES ROUGES	SALADE DE CHOU BLANC AUX FRUITS SECS ET VINAIGRETTE AU MIEL ET CURRY	PIZZA MAISON
SEMOULE	GOULASH DE BŒUF A LA HONGROISE	SPAGHETTI	BRANDADE
POEELE DE LEGUMES	POMMES CAMPAGNARDES BROCOLIS	A LA CARBONARA	DE POISSON
FROMAGE	YAOURT AROMATISE	COCKTAIL DE FRUITS	SALADE VERTE
FRUIT DE SAISON			ILE FLOTTANTE AU CARAMEL EPICE

lundi 25 septembre	mardi 26 septembre	jeudi 28 septembre	vendredi 29 septembre
POTAGE DE TOMATES	MENU BIO: COURGETTES RAPEES AUX POMMES	BOUILLON AUX VERMICELLES	CAROTTES RAPEES AU GOUDA
ROTI DE BŒUF SAUCE POIVRE	SAUCISSE BIO	POULE AU POT	PENNE
PUREE	LENTILLES CUISINEES	ET SES LEGUMES	AU
COTES DE BLETES BECHAMEL	YAOURT FERMIER	SAUCE SUPREME	SAUMON
FRUIT DE SAISON		SALADE DE FRUITS FRAIS	TARTE AU FLAN

