

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

Bonne découverte !
Le Pôle Nutrition

api

Conception Ch&G



Légende :



PRODUIT LOCAL



BIO



CHRONIQUES CULINAIRES

lundi 02 septembre	mardi 03 septembre	jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre
GASPACHO ESCALOPE DE PORC A LA MOUTARDE POMMES VAPEUR HARICOTS VERTS ECLAIR AU CHOCOLAT	REPAS BIO BETTERAVES ROUGES A LA CIBOULETTE LASAGNES A LA BOLOGNAISE MAISON SALADE FRUIT DE SAISON	FILET DE POISSON MEUNIÈRE ET SON CITRON RIZ AUX PETITS LEGUMES EMMENTAL COMPOTE DE POMMES	CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE SAUTE D'AGNEAU A L'ORIENTALE SEMOULE RATATOUILLE LIEGEOIS AU CHOCOLAT

lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
ŒUF MAYONNAISE AU THON FRICASSEE DE VOLAILLE A LA PROVENCALE TORTI PIPERADE FRUIT DE SAISON	REPAS BIO CONCOMBRES A LA CREME HACHIS PARMENTIER SALADE CREME DESSERT VANILLE	VELOUTE D'ASPERGES BROCHETTE DE POISSON PANE SAUCE GRIBICHE RIZ AUX PETITS LEGUMES FRUIT DE SAISON	REPAS POLONAIS BIGOS POLONAIS (RAGOÛT DE PORC) POMMES VAPEUR CHOU CUISINE PLATSEK AUX POMMES



lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
CERVELAS OBERNOIS COQUILLETES BROCOLIS A L'AIL EDAM FRUIT DE SAISON	TOMATES VINAIGRETTE ESCALOPE DE DINDE SAUCE FORESTIERE PUREE DE CAROTTES YAOURT AUX FRUITS	REPAS BIO CARBONADE FLAMANDE FRITES SALADE FROMAGE CREME DESSERT VANILLE	SAUCISSON A L'AIL ET SES CONDIMENTS FILET DE LIEU SAUCE NANTUA CŒUR DE BLE COURGETTES BRAISEES FRUIT DE SAISON

lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
CHAMPIGNONS A LA CREME D'AIL CHIPOLATAS PUREE HARICOTS BEURRE CARRE FRAIS	REPAS BIO BŒUF BOURGUIGNON FRITES SALADE FROMAGE FRUIT DE SAISON	QUICHE AU FROMAGE BLANQUETTE DE DINDE A L'ANCIENNE RIZ JULIENNE DE LEGUMES COMPOTE DE POIRES	CELERI VINAIGRETTE FILET DE COLIN SAUCE AU BASILIC CŒUR DE BLE A LA TOMATE CAKE AU CHOCOLAT

lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
RÔTI DE PORC SAUCE CHARCUTIERE LENTILLES CUISINEES POMMES FONDANTES MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	CONCOMBRES VINAIGRETTE SAUTE DE VEAU MARENGO MACARONI HARICOTS VERTS MOUSSE AU CHOCOLAT	REPAS BIO MACEDOINE DE LEGUMES BOEUF AUX CAROTTES POMMES BOULANGERES CAROTTES AU JUS CREME DESSERT	PIZZA NUGGETS DE POISSON SAUCE TARTARE RIZ SALSIFIS A LA TOMATE COCKTAIL DE FRUITS

lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
RÔTI DE BŒUF SAUCE POIVRADE POMMES DUCHESSES HARICOTS VERTS EMMENTAL COCKTAIL DE FRUITS	COURGETTES RÂPÉES SAUTE DE PORC AUX OLIVES RIZ CHOUX DE BRUXELLES LIEGEOIS VANILLE	LES RECONTRES DU GOÛT TARTE PAILLASSON DE POMMES DE TERRE AUX POIREAUX SAUTE DE VEAU AUX CHAMPIGNONS COQUILLETES AUX PETITS LEGUMES FRUIT DE SAISON	SALADE AU SURIMI OMELETTE AUX HERBES POMMES DE TERRE CAROTTES A LA CREME TARTE NORMANDE

lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
SALADE COMPOSEE SPAGHETTI A LA BOLOGNAISE BEIGNET AU CHOCOLAT	VELOUTE DE CHOU-FLEUR SAUTE D'AGNEAU AU CUMIN PRINTANIERE DE LEGUMES FRUIT DE SAISON	SALADE DE HARICOTS VERTS A L'ECHALOTE ESCALOPE DE VOLAILLE SAUCE CREME POMMES NOISETTES SALADE YAOURT NATURE SUCRE	REPAS BIO OMELETTE AU FROMAGE SEMOULE RATATOUILLE CAMEMBERT FRUIT DE SAISON



Vos repas sont cuisinés chaque jour
par Benoît, votre chef API,
et son équipe !