



CÔTÉ NUTRITION

La châtaigne a une teneur intéressante en acides gras, en protéines végétales et en fibres.
Elle est consommée avant tout pour sa richesse en sucres lents, qui lui confère les propriétés d'un féculent.



CÔTÉ INFORMATION

La châtaigne et le marron sont des fruits d'automne.

Pour les différencier : la châtaigne est cloisonnée, le marron ne l'est pas.

A tort le mot marron est utilisé, comme dans «marrons chauds» ou «crème de marron», alors que vous mangez de la châtaigne !



CÔTÉ CONSOMMATION

Après 20 minutes au four, c'est un vrai régal !
Pensez à bien fendre sa peau avant.

Elle s'associe très bien avec les légumes comme les choux et les légumes anciens.

En farine, elle permet de confectionner de la polenta ou des pâtisseries comme les crêpes et les gâteaux.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Galette de châtaigne et de maïs

Durée de préparation : 30 minutes . Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes : 250 g de farine de châtaigne, 75 g de grains de maïs égouttés, 100 g de poivrons rouge et vert, 1 petit bouquet de coriandre fraîche, 3 oeufs, 10 cl de lait, 1 cuillère à café de levure chimique, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.



1. Battre les oeufs avec le lait. Y ajouter la farine de châtaigne et le sachet de levure. Laisser reposer 30 min.



2. Incorporer à la pâte les poivrons coupés en petits dés et le maïs égoutté. Assaisonner.



3. Dans une poêle bien chaude, former des petits tas avec cette préparation pour former des galettes.



4. Laisser colorer de chaque côté et servir avec de la coriandre fraîche ciselée et parsemée dessus.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2018

Soyons Complices à table !



DU Végé POUR CHANGER ?

ÉDITO

Les Rencontres du Goût

Nouvelle rentrée : et si on essayait "du végété pour changer ?".

Pour cette nouvelle Rencontre du Goût d'Octobre, les chefs d'API Restauration expriment leurs talents autour de la cuisine végétarienne et vous proposent leurs meilleures recettes, à la fois gourmandes et innovantes, tout en restant conformes aux recommandations nutritionnelles.

Cette thématique permet de découvrir de nouvelles saveurs à base de céréales, de légumineuses et de produits laitiers qui garantissent d'excellentes sources de protéines. C'est également l'occasion de se régaler d'une cuisine respectueuse de l'environnement.

Nos chefs API vont se surpasser pour offrir à nos petits convives toujours plus de "Plaisir de Manger".

Le Pôle Nutrition vous souhaite de faire de belles découvertes !

Menus du 03 septembre au 19 Octobre 2018

api



Légende :



TOUTES nos viandes bovines
et porcines sont françaises



Recette
cuisinée



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit

Nos plats sont susceptibles de contenir des
substances ou dérivés pouvant entraîner des
allergies ou intolérances.

Entrée avec viande

Lundi 3 septembre		Mardi 4 septembre		Mercredi 5 septembre		Jeudi 6 septembre		Vendredi 7 septembre	
Carottes râpées vinaigrette/ Mortadelle et cornichons	Taboulé/ Macédoine de légumes	Salade d'endives		REPAS de la RENTRÉE Jus de pommes Laitue vinaigrette		Duo de tomates et concombres/ Céleri rémoulade			
Bolognaise de boeuf	Emincé de poulet aux champignons Haricots verts aux oignons Pommes de terre persillées	Hachis parmentier		Saucisses de Strasbourg		Dos de hoki Mornay Riz aux petits légumes			
Torsades Emmental râpé	Yaourt nature sucré/ Fromage blanc aux fruits	Fruit de saison		Frites Mayonnaise		Moelleux au chocolat/ Gâteau aux noisettes			
Choix fruits de saison				Crème dessert unique					
Lundi 10 septembre		Mardi 11 septembre		Mercredi 12 septembre		Jeudi 13 septembre		Vendredi 14 septembre	
Salade coleslaw/ Pastèque	Salade de concombres	Demi-avocat vinaigrette		Salade fraîcheur/ Oeufs durs mayonnaise		Pizza méridionale (fromage/courgettes, aubergines)/ Flamiche au fromage			
Fricadelle de boeuf à la noix Semoule	Rôti de dinde à l'ancienne Purée au lait Salade verte	Merguez douce sauce ketchup Poêlée de légumes Pommes de terre barbecue		Sauté de porc barbecue Macaronis Emmental râpé		Filet de poisson pané Gratin de chou-fleur et pommes de terre			
Kiri/Camembert Biscuit	Ile flottante/ Mousse au chocolat	Liégeois chocolat		Compote de pommes/ Ananas au sirop		Choix fruits de saison			
Lundi 17 septembre		Mardi 18 septembre		Mercredi 19 septembre		Jeudi 20 septembre		Vendredi 21 septembre	
Salade niçoise/Fleurde de chou-fleur tartare	Méli-mélo de crudités au gouda	Céleri rémoulade		Salade de tomates mozzarella/Salami		Melon/Pastèque			
Chipolatas Carottes à la crème Pommes de terre noisettes	Sauté de boeuf mironton Riz d'or	Jambon blanc Gratin dauphinois		Cordon bleu de volaille sauce tomate Coquillettes Emmental râpé		Filet de poisson meunière sauce tartare Duo de courgettes Pommes de terre vapeur			
Coulommiers/Maasdam Biscuit	Yaourt aromatisé/ Flan nappé caramel	Fruit de saison		Choix fruits de saison		Brownies			
Lundi 24 septembre		Mardi 25 septembre		Mercredi 26 septembre		Jeudi 27 septembre		Vendredi 28 septembre	
Salade de carottes râpées/ Oeufs durs mayonnaise	Salade de perles de pâtes napolitaine/ Salade Marco-Polo	Salade vendéenne		Céleri mayonnaise/ Salade madrilène		Focaccia			
Rôti de porc aux pruneaux Riz créole	Fricassée de volaille aux herbes Petits pois Pommes de terre rissolées	Haché de veau à l' échalote Frites Salade verte		Lasagnes de boeuf		Marmite de colin citron-ciboulette Purée de potimarron			
Flan au chocolat/ Liégeois vanille	Camembert/Gouda Biscuit	Eclair vanille		Fromage blanc sucré/ Yaourt aux fruits		Choix fruits de saison			
Lundi 1 octobre		Mardi 2 octobre		Mercredi 3 octobre		Jeudi 4 octobre		Vendredi 5 octobre	
Salade de betteraves vinaigrette/ Salade milanaise	Salade de concombres vinaigrette/ Salade d'endives	Crêpe au fromage		Terrine de campagne et cornichons/ Salade floride		Salade de tomates ciboulette/ Pastèque			
Sauté de porc au paprika Haricots beurre persillées Pommes de terre country	Gratin de penne et volaille à la provençale (dés de volaille, poivrons, oignons, tomates)	Chili con carne Riz sauvage		Filet de poisson pané Piperade Semoule		Boeuf braisé bercy Pommes de terre boulangères			
Yaourt nature sucré/ Ile flottante	Salade de fruits au sirop/ Compote fruits rouges	Fruit de saison		Maasdam/ Bûchette de chèvre Biscuit		Gâteau choco-bonbons			
PROTEINES VEGETALES									
Lundi 8 octobre		Mardi 9 octobre		Mercredi 10 octobre		Jeudi 11 octobre		Vendredi 12 octobre	
Potage cultivateur	Salade de chou-fleur aux noix/ Demi pomelos et sucre	Salade flamande		Salade d'automne (carottes, haricots rouges, pois chiches)		Céleri rémoulade, Rosette			
Aiguillettes de poulet au curry Céréales aux épices et pois chiches	Crêpinette de porc Petits pois forestier	Gratin façon tartiflette		Spaghettis Picadillo mexicain Emmental râpé		Filet de lieu à la normande Riz à la julienne de légumes			
Mimolette/ Pavé des Flandres Biscuit	Liégeois vanille/ Yaourt aux fruits	Fromage blanc sucré		Choix fruits de saison		Muffin poires amandines			
Lundi 15 octobre		Mardi 16 octobre		Mercredi 17 octobre		Jeudi 18 octobre		Vendredi 19 octobre	
Velouté de courgettes au fromage fondu	Betteraves lanières aux pommes/ Mortadelle	CASSOULET		Salade madrilène/ Endives vinaigrette		Toast savoyard			
Rôti de porc basquaise Coquillettes Emmental râpé	Paupiette de veau chasseur Purée de potiron	Saucisses/saucisson Lingots à la tomate Pommes de terre persillées		Nugget's de poisson Épinards à la crème Frites		Waterzoï de volaille Riz			
Choix fruits de saison	Yaourt brassé aux fruits/ Mousse au chocolat	Gouda Mosaïque de fruits		Vache qui rit/ Coulommiers Biscuit		Choix fruits de saison			