



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 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



Menus du 04 septembre au 20 octobre 2017

api

SELF



Légende :

- Produit Bio
- Recette cuisinée
- PRODUIT REGIONAL
- Nouveau produit
- Entrée avec viande

TOUTES nos viandes bovines et porcines sont françaises

Lundi 4 sept					Mardi 5 sept					Mercredi 6 sept					Jeudi 7 sept					Vendredi 8 sept				
Macédoine de légumes/ Taboulé à la menthe					Salade de tomates vinaigrette/Melon/ Pastèque					Crêpe au fromage/ Crêpe champignons					Jus de pommes					Duo de crudités à l'édam (carottes, céleri)/ Concombres bulgare				
Nugget's de poulet sauce tomate Subst: nuggets de blé Coquillettes Emmental râpé					Bœuf braisé champêtre Subst: ballotine de poisson Haricots verts Pommes de terre vapeur					Picadillo mexicain Subst: picadillo de soja Carottes à l'étuvée Riz créole					Chipolatas Subst: filet de poisson pané Ketchup Pommes de terre					Marmite de colin basquaise Semoule				
Choix fruits de saison					Fromage fondu/ Bûchette de chèvre/ Pyrénées					Choix fruits de saison					Brassé aux fruits Pain					Éclair chocolat/ Gâteau des îles				
Lundi 11 sept					Mardi 12 sept					Mercredi 13 sept					Jeudi 14 sept					Vendredi 15 sept				
Pastèque/ Médaillon de surimi cocktail					Salade fromagère/ Céleri mayonnaise/ Radis et beurre					Salade créole/ Demi pomelos et sucre					Concombres					Pizza napolitaine				
Sauté de porc aux herbes Subst: pané fromager sauce Bâtonnière de légumes Pommes de terre noisettes					Chili con carne Subst: fricassée de poisson Riz pilaf					Paupiette de veau Subst: omelette -sauce marengo Purée de légumes					Émincé de volaille Subst: omelette Torsades Emmental râpé					Filet de poisson pané Fleurette de chou-fleur au fromage fondu Pommes de terre ciboulette				
Yaourt nature et vergeoise/ Fromage blanc aux fruits/ Flan nappé caramel					Choix fruits de saison					Ile flottante/ Liégeois caramel					Flan chocolat Pain					Choix fruits de saison				
Lundi 18 sept					Mardi 19 sept					Mercredi 20 sept					Jeudi 21 sept					Vendredi 22 sept				
Salade marine/ Salade toscane/ Œufs durs mayonnaise					Salade batavia/ Pastèque/ Salade berlinoise					Céleri rémoulade/ Melon										Tomates mozzarella/ Méli-mélo de crudités/ Demi pomelos et sucre				
Émincé de poulet Subst: marmite de poisson au curry au curry et carottes Céréales gourmandes					Chipolatas Subst: omelette Purée au lait					Sauté de bœuf Subst: quenelle de brochet mironton Haricots beurre Pommes de terre country					Pâtes Bolognaise Subst: égrainé de soja Emmental râpé					Merlu à la dieppoise Riz aux petits légumes				
Fromage frais demi-sel/ Maasdam/ Coulommiers					Danonino/ Flan chocolat/ Fromage blanc nature sucré					Crème dessert vanille/ Frutly aux fruits					Camembert Fruit de saison					Marbré chocolat/ Clafoutis abricots				
Lundi 25 sept					Mardi 26 sept					Mercredi 27 sept					Jeudi 28 sept					Vendredi 29 sept				
Carottes râpées vinaigrette/Melon/ Salade piémontaise					Concombres à la ciboulette/ Terrine de campagne et cornichons					Pastèque/ Chou blanc rémoulade					Tomates					Taboulé à la mimosette/ Salade de perles de pâtes/ Macédoine de légumes				
Filet de porc Subst: Ballottine de poisson forestier Macaronis Emmental râpé					Fricadelle de bœuf Subst: Moelleux nature-sauce méditerranéenne Petits pois Pommes de terre rissolées					Merguez à l'orientale Subst: Omelette -sauce Légumes couscous Semoule					Sauté de porc Subst: dos de colin riz					Croustade de volaille Subst: croustade de poisson Salade				
Compote abricots/ Compote fruits de la passion/ Anahas au sirop					Liégeois chocolat/ Crème dessert vanille/ Mousse aux fruits					Choix de laitages					Gouda Pain					Choix fruits de saison				
Lundi 2 oct					Mardi 3 oct					Mercredi 4 oct					Jeudi 5 oct					Vendredi 6 oct				
Méli-mélo de crudités/ Pastèque/ Salade guérandaise					Salade du pacifique/ Demi avocat vinaigrette/ Œufs durs mayonnaise					Carottes râpées/ Salade de concombres vinaigrette					Salade					Tarte au fromage/ Focaccia				
Bolognaise Subst: égrainé de soja Torsades Emmental râpé					Sauté de porc aux pruneaux Subst: omelette-sauce Haricots beurre persillés Pommes de terre country					Chipolatas Subst: filet de poisson gratiné Poêlée de légumes à la crème Riz pilaf					Gratin de pommes de terre et volaille Subst: gratin pdt omelette					Fricassée de poisson à la niçoise Semoule				
Salade de fruits au sirop/Compote de pommes biscuitée/ Abricots au sirop					Edam/Pavé des Flandres/Chanteneige					Mousse au chocolat/ Fromage blanc sucré					Yaourt vanille Pain					Choix fruits de saison				
Lundi 9 oct					Mardi 10 oct					Mercredi 11 oct					Jeudi 12 oct					Vendredi 13 oct				
Salade milanaise/ Brocolis à l'échalotes/ Salade vendéenne					Carottes aux raisins/ Salade de tomates					Cassoulet					Carottes râpées					PLACE AUX EPICES Velouté indien				
Aiguillette de volaille à l'ancienne Subst: quenelle de brochet Riz créole					Filet de poisson pané Épinards à la béchamel Pommes de terre vapeur					Saucisses, saucisson Subst: omelette Haricots blancs à la tomate Pommes de terre persillées					Chipolatas oignons Coquillettes Emmental râpé Subst: pané fromager sauce					Joue de bœuf au paprika Subst: fricassée de poisson Carottes parisiennes au cumin Pommes de terre barbecue				
Yaourt nature sucré/ Brassé aux fruits/ Mousse citron					Choix fruits de saison					Fromage picon/Samos Choix de fruits de saison					Yaourt citron Pain					Muffin pommes cannelle				
Lundi 16 oct					Mardi 17 oct					Mercredi 18 oct					Jeudi 19 oct					Vendredi 20 oct				
Salade coleslaw/ Betteraves lanières					Salade composée/ Demi pomelos -sucre/ Salade de pâtes					Macédoine de légumes/ Fleurette de chou-fleur tartare Marmite de volaille à la méridionale (dés de jambon, brunoise méridionale, champignons, oignons saute tomate)					Œufs durs mayonnaise					Flamenkuche/ Pizza aux champignons				
Bouchées de poulet à l'italienne Subst: marmite de thon Macaronis Emmental râpé					Palette de porc Subst: ballotine de poisson Gratin d'automne (brocolis, carottes, pdt)					Subst: marmite de soja Riz créole					Moussaka de bœuf Subst: moussaka de légumes et fromages					Ballottine de poisson du boulonnais Purée de potiron				
Compote de pommes					Flan chocolat/ Semoule au lait					Crème dessert vanille/ Yaourt aromatisé					Saint-paulin Pain					Choix fruits de saison				

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements