

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 économètre, 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: C&A

Menus du 02 septembre au 18 octobre 2019

DANS VOTRE RESTAURANT SCOLAIRE

Légende :



RENCONTRE DU GOUT



lundi 02 septembre	mardi 03 septembre	jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre
MELON DE PAYS	QUICHE AU FROMAGE	SALADE DE CONCOMBRE BIO	HOUMMOUS
GODIVEAUX D'ARDECHE	SAUTE DE DINDE AU PAPRIKA	BŒUF AUX OLIVES	QUICHE PARFUM D'ÉTÉ
PETITS POIS CAROTTES	COURGETTES	GRATIN DAUPHINOIS	SALADE DE TOMATE
CAMEMBERT BIO	YAOURT NATURE BIO	CHANTENEIGE	FROMAGE BLANC VANILLE
FLAN NAPPE CAMEL	FRUIT DE SAISON	MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON

lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
MACEDOINE DE LEGUMES	SALADE DE POIS CHICHES	PATE ARDECHOIS	PASTEQUE
SAUTE DE PORC AU JUS	QUENELLES NATURE BIO SCE TOMATE	FILET DE VOLAILLE A L'INDIENNE	COLIN PANE
PATES FUSILI BIO	HARICOTS VERTS	BOULGOUR	RATATOUILLE MAISON
PETIT SUISSE	BUCHETTE MELANGE	TOMME	FROMAGE AREILLADOU
COMPOTE DE POMME	FRUIT DE SAISON	FRUIT BIO	ECLAIR AU CHOCOLAT

lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
MELON	PIZZA AU FROMAGE	SALADE HARICOTS ROUGES MIMOSA	DUO TOMATE-CONCOMBRE
BŒUF SAUCE PROVENCALE	CUISSE DE POULET ROTI	RIZ	DOS DE COLIN AU BEURRE BLANC
CŒUR DE BLE	POEELE MARAICHIERE	ET POEELE DE CHAMPIGNONS	GRATIN DE COURGETTES
P'TIT LOUIS BIO	FROMAGE BIO LEONCEL	PETIT SUISSE	BLEU BIO
LIEGEOIS AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON BIO	ROULE A LA CONFITURE

lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
TERRINE DE CAMPAGNE	SALADE DE BETTERAVES BIO	SALADE DE TOMATE	TABOULE
SAUTE DE DINDE	CHEESEBURGER	SAUTE DE BŒUF AUX CHAMPIGNONS	OMELETTE BIO
POEELE DE LEGUMES	POMMES NOISETTES	COQUILLETES BIO	PUREE DE BROCOLIS
FROMAGE FRAIS NATURE	TOMME BLANCHE	PAVE D'AFFINOIS	FROMAGE BLANC
COMPOTE DE FRUIT	FRUIT DE SAISON	CREME CAMEL	BANANE BIO

lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
SALADE DE LENTILLES	TABOULE	CAKE AUX OLIVES	CHIFFONADE DE SALADE AU THON ET MAIS
PENNES COMPLETES BIO	P'TITS FARCIS DE VOLAILLE	SAUCISSE DE PAYS	MARMITE DU PECHEUR
BOULETTES	CAROTTES BIO PERSILLEES	PUREE DE POTIRON	RIZ
YAOURT AREILLADOU BIO	TARTARE	DELICE DE CHEVRE	CARRE LIGUEIL
FRUIT DE SAISON	CREME VANILLE	FRUIT DE SAISON	GATEAU AU CHOCOLAT

RENCONTRE DU GOUT : HAPPY TARTERIE

lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
ROULADE AUX OLIVES	MACHE AU FROMAGE	QUICHE AUX POIREAUX	SALADE DE CAROTTES RAPEES ET POIS CHICHES
SAUTE DE PORC AUX OLIVES	PALERON DE BŒUF	CORDON BLEU	CAPPELLETTI AU FROMAGE
HARICOTS VERTS	POMMES DE TERRE	PUREE DE LEGUMES	EMMENTAL RAPE
COMTE BIO	TARTELETTE AU CHOCOLAT A CUSTOMISER	ET SA SALADE	ILE FLOTTANTE
FRUIT DE SAISON		YAOURT AUX FRUITS	
		FRUIT DE SAISON BIO	

lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
BETTERAVES SAUCE BALSAMIQUE	SEGMENTS DE PAMPLEMOUSSE	MESCLUN DE SALADES	FRIAND AU FROMAGE
PATES BIO	POULET BASQUAISE	EMINCE DE PORC	ŒUFS
A LA BOLOGNAISE	RIZ	PETITS POIS	PUREE
YAOURT AROMATISE	BRIE	FROMAGE BIO	PETIT SUISSE
FRUIT DE SAISON	COMPOTE DE FRUITS	FLAN AU CHOCOLAT	SALADE DE FRUITS

INFOS PRODUITS :

Toutes nos viandes sont françaises. Les viandes et charcuteries locales proviennent de GINEYS - LAC D'ISSARLES (07) et la volaille de ROYAL BERNARD - GRANE (26) Les quenelles, soufflés et raviolis sont de SAINT JEAN - ROMANS (26). TOUS NOS FRUITS DE SAISON (sauf banane, agrumes) SONT DE LA REGION DROME ARDECHE.

Les produits Areilladou proviennent de la LAITERIE CARRIER A VALS LES BAINS (07), et le yaourt fermier de GAEC DE VILLENEUVE LES 3 SOURCES A ST FELICIEN (07), les produits LEONCEL du Gaec de la Grange à LEONCEL (26) Les pommes de terre fraîches sont de PATIFOL A LEMPS (07).

Dans le cadre de la loi Egalim (Loi n° 2018-938 pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous) notre service achats, notre acheteur régional et notre gérant travaillent au quotidien sur l'approvisionnement en circuits courts de produits durables et bio. Dans le même contexte, un repas végétarien est proposé aux enfants régulièrement.

