



### 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 végétal 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 !

lundi 03 septembre	mardi 04 septembre	jeudi 06 septembre	vendredi 07 septembre
QUICHE AU FROMAGE	<b>MELON DE PAYS</b>	<b>SALADE DE TOMATE</b> AU PISTOU	BETTERAVES MIMOSA
<b>SAUTE DE DINDE</b>	<b>GODIVEAUX D'ARDECHE</b>	BŒUF BRAISE MAISON	GRATIN DE PATES
COURGETTES	PETITS POIS	<b>GRATIN DAUPHINOIS</b>	AUX LEGUMES
<b>YAOURT AREILLADOU BIO</b>	CAMEMBERT	FROMAGE BLANC	CHANTENEIGE
<b>FRUIT DE SAISON</b>	FLAN NAPPE CARAMEL	CHOU VANILLE	<b>FRUIT DE SAISON</b>

lundi 10 septembre	mardi 11 septembre	jeudi 13 septembre	vendredi 14 septembre
MACEDOINE DE LEGUMES	PASTEQUE	<b>PATE ARDECHOIS</b>	SALADE DE POIS
<b>ROTI DE PORC AU JUS</b>	FILET DE POISSON MEUNIERE	<b>FILET DE VOLAILLE A L'INDIENNE</b>	CHICHES QUENELLES NATURE SCE TOMATE
CŒUR DE BLE	<b>RATATOUILLE MAISON</b>	EBLY	CAROTTES
PETIT SUISSE SUCRE	<b>FROMAGE AREILLADOU</b>	YAOURT AROMATISE	BUCHETTE MELANGE
<b>COMPOTE DE POMME</b>	MOUSSE AU CHOCOLAT	<b>FRUIT DE SAISON</b>	<b>FRUIT DE SAISON</b>

lundi 17 septembre	mardi 18 septembre	jeudi 20 septembre	vendredi 21 septembre
MELON	PIZZA AU FROMAGE	<b>SALADE VERTE</b> AUX CROUTONS	<b>DUO TOMATE-CONCOMBRE</b>
BOULETTE DE BŒUF SAUCE PROVENCALE	<b>CUISSE DE POULET ROTI</b>	CREPE JAMBON	DOS DE COLIN AU BEURRE BLANC
SEMOULE AVEC SAUCE	BLETTES A LA TOMATE	FROMAGE HARICOTS VERTS PERSILLES	RIZ
P'TIT LOUIS	<b>YAOURT LEONCEL BIO</b>	BRIE	PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES
LIEGEOIS AU CHOCOLAT	<b>FRUIT DE SAISON</b>	ROULE A LA CONFITURE MAISON	COMPOTE

lundi 24 septembre	mardi 25 septembre	jeudi 27 septembre	vendredi 28 septembre
ROSETTE ET CORNICHON	SALADE DE BETTERAVES	<b>SALADE DE TOMATE</b>	TABOULE LIBANAIS
<b>SAUTE DE DINDE AU CURRY</b>	CHEESEBURGER	<b>SAUTE DE BŒUF</b> AUX CHAMPIGNONS	OMELETTE
BRISURES DE CHOU FLEUR EN GRATIN	POMMES NOISETTES	COQUILLETES ET RAPE	<b>PUREE DE POTIRON</b>
PETIT SUISSE SUCRE	<b>YAOURT AREILLADOU BIO</b>	RONDELE NATURE	CANTAL
<b>FRUIT DE SAISON</b>	<b>FRUIT DE SAISON</b>	<b>COMPOTE POMME POIRE</b>	ECLAIR AU CHOCOLAT

lundi 01 octobre	mardi 02 octobre	jeudi 04 octobre	vendredi 05 octobre
SALADE D'HARICOTS VERTS	CHIFFONADE DE SALADE AU THON ET <b>P'TITS FARCIS DE VOLAILLE</b>	CAKE POTIRON FETA MAISON	MACHE ET DES D'EMMENTAL MARMITE DU PECHEUR MAISON
<b>GRATIN DE RAVIOLIS FRAIS</b>	CAROTTES PERSILLEES	<b>SAUCISSE DE PAYS</b>	<b>AVEC PDT</b>
<b>YAOURT FERMIER LES 3 SOURCES</b>	TARTARE	<b>LENTILLES DE PAYS BIO</b>	CARRE LIGUEIL
<b>FRUIT DE SAISON</b>	ILE FLOTTANTE	<b>FRUIT DE SAISON</b>	TARTE AUX POMMES

### RENCONTRE DU GOUT : Du Végé pour changer !

lundi 08 octobre	mardi 09 octobre	jeudi 11 octobre	vendredi 12 octobre
SALADE DE BLE	CAROTTES RAPEES	SALADE COLESLAW	<i>HOUMMOUS ET PAIN AUX CEREALES*</i>
<b>SAUTE DE PORC</b>	FINANCIERE	PARMENTIER	FILET DE POISSON MEUNIERE
HARICOTS BEURRE	VEGETARIENNE ET RIZ	VEGETARIEN	HARICOTS BEURRE
COMTE	FROMAGE BLANC	ST PAULIN	<b>YAOURT NATURE AREILLADOU</b>
<b>FRUIT DE SAISON</b>	COMPOTE	CREME VANILLE	<b>FRUIT DE SAISON</b>

\* Chronique Culinnaire de Septembre

lundi 15 octobre	mardi 16 octobre	jeudi 18 octobre	vendredi 19 octobre
SEGMENTS DE PAMPLEMOUSSE	JAMBON	MESCLUN DE SALADES	FEUILLETE AU FROMAGE
SPAGHETTI	POULET BASQUAISE	<b>EMINCE DE PORC MAISON</b>	DOS DE COLIN
A LA BOLOGNAISE	SEMOULE	PETITS POIS	PUREE DE LEGUMES
EMMENTAL	PETIT SUISSE SUCRE	<b>YAOURT BIO LEONCEL</b>	TOMME GRISE
YAOURT AROMATISE	<b>FRUIT DE SAISON</b>	<i>ULTRA FONDANT AU CHOCOLAT*</i>	<b>FRUIT DE SAISON</b>

Recette végétarienne !

#### 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) TOUS NOS FRUITS DE SAISON (sauf banane, agrumes) SONT DE LA REGION DROME ARDECHE.

Les produits Areilladou proviennent de la LAITIERIE 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). Les quenelles, soufflés et raviolis sont de SAINT JEAN - ROMANS (26). Les compotes locales et bio viennent de CHARLES ET ALICE A ALLEX (26) ou RHODACOOOP SARRAS (26).

De nombreux produits locaux proviennent d'AGRICOURT (Eure 26), AGROBIODROME (Loriol 26) ET D'ARDECHE ET DE SAISON (Privas 07)

Rencontre du Goût 2018, et si on essayait



Pour cette nouvelle Rencontre du Goût d'Octobre, les chefs d'API restauration expriment leurs talents autour de la cuisine végétarienne. Cette thématique permet de découvrir de nouvelles saveurs à partir 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.

Vous pouvez retrouver nos chroniques culinaires sur ce thème sur notre site : [www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)

Sous réserve des approvisionnements, notamment pour certains fruits. Nos menus sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.