



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.



Ingrédients: 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 poudre, 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





| lundi 04 septembre | mardi 05 septembre | mercredi 06 septembre | jeudi 07 septembre | vendredi 08 septembre |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| FLEURETTES SCE BULGARE | TOMATES VINAIGRETTE | CELERI VINAIGRETTE | REM OULADE DE THON A LA MOUTARDE | CONCOMBRES SAUCE A L'ANETH |
| STEAK HACHE SCE BARBECUE | AIGUILLETES SCE SUPREME | CHIPOLATAS | ROTI DE PORC SAUCE FORESTIERE | CRUMBLE DE POISSON SAUCE AURORE |
| POMMES DE TERRE WEDGES | HARICOTS VERTS | LENTILLES BRAISEES AUX OIGNONS | RIZ CREOLE | BLE |
| PETIT SUISSE | TOME BLANCHE | CARRE FRAIS | MIMOLETTE | BRIE |
| FRUIT DE SAISON | CREPE AU CHOCOLAT | COCKTAIL DE FRUITS | FRUIT DE SAISON | COMPOTE DE FRUITS |

| lundi 11 septembre | mardi 12 septembre | mercredi 13 septembre | jeudi 14 septembre | vendredi 15 septembre |
|--------------------|-------------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| COLESLAW | MELON | CAPPUCCINO DE BETTERAVES | TOMATES - MOZZARELLA | SALADE DE PERLES OCEANES |
| BRANDADE | CORDON BLEU | SPAGHETTIS | SAUTE DE DINDE SCE CHARCUTIERE | ŒUFS |
| DE POISSON | DES DE COURGETTES SAUCE CURRY | A LA BOLOGNAISE | PETITS POIS AUX OIGNONS | A LA FLORENTINE |
| ST MARCELIN | TOME BLANCHE | FROMAGE BLANC | CHANTENEUGE | CARRE FRAIS |
| ABRICOTS AU SIROP | MOUSSE AU CHOCOLAT | FRUIT DE SAISON | CAKE DU CHEF AUX PEPITES DE CHOC | FRUIT DE SAISON |

| lundi 18 septembre | mardi 19 septembre | mercredi 20 septembre | jeudi 21 septembre | vendredi 22 septembre |
|-------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| RADIS ROSES AU BEURRE | DUO DE HARICOTS AU VINAIGRE DE POMMES | | ŒUF DUR VINAIGRETTE | DES DE CONCOMBRES SCE A L'ANETH |
| FILET DE COLIN SAUCE VIERGE | GRATIN | GUACAMOLE TORTILLA A | CHIPOLATAS AUX HERBES | PAUPIETTE DE VEAU SCE ESTRAGON |
| CAROTTES | DE RAVIOLIS | L'EMINCE DE VOLAILLE HARICOTS ROUGES | PUREE DE POMMES DE TERRE | BROCOLIS |
| ST PAULILIN | CAMEMBERT | PETIT SUISSE SALADE DE FRUITS | TOME NOIRE | YAOURT |
| LIEGEOIS CHOCOLAT + MADELEINE | FRUIT DE SAISON | A LA MEXICAINE | FRUIT DE SAISON | TARTE MERINGUEE D'AUTOMNE |

Compose ta tortilla

| lundi 25 septembre | mardi 26 septembre | mercredi 27 septembre | jeudi 28 septembre | vendredi 29 septembre |
|------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| CERVELAS ET CORNICHONS | SALADE VERTE VINAIGRETTE MELFOR | SALADE D'AUTOMNE POMMES ET CURRY | ENDIVES SAUCE AU BLEU | MACEDOINE DE LEGUMES |
| GOULASH DE BŒUF | CHOUROUTE | GRATIN DE POISSON SAFRANE | BLANQUETTE DE DINDE | DORE DE POISSON ET SON CITRON |
| EMINCE DE CAROTTES | GARNIE | RIZ | PUREE VICHYSOISE | BLE |
| BLEU | PETIT SUISSE | EDAM | GOUDA TARTE AU CHOCOLAT | CHEVRE |
| FRUIT DE SAISON | COMPOTE POMMES-RHUBARBE | FRUIT DE SAISON | Menu de la team | FRUIT DE SAISON |

| lundi 02 octobre | mardi 03 octobre | mercredi 04 octobre | jeudi 05 octobre | vendredi 06 octobre |
|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|------------------|--|
| CHOU BLANC AUX RAISINS ET MIEL | CELERI VINAIGRETTE | POTAGE DE LEGUMES ET VACHE QUIRIT | CREPE FOURREE | BETTERAVES SCE AU F. BLANC ET CIBOULETTE |
| FILET DE POISSON SAUCE MERIDIONALE | HAUT DE CUISSE DE POULET AU JUS | SAUTE DE BŒUF | TAJINE D'AGNEAU | OMELETTE AU FROMAGE |
| PIPERADE | HARICOTS PLATS A LA CREME D'AIL | POELEE DE PETITS LEGUMES (NAVETS) | LEGUMES COUSCOUS | POMMES RISSOLEES |
| EMMENTAL | BRIE | CANTAFRAIS | YAOURT | ST NECTAIRE |
| COMPOTE MULTI-FRUITES | GATEAU DE SEMOULE | F. BLANC VANILLE AUX FRUITS ROUGES | FRUIT DE SAISON | FRUIT DE SAISON |

| lundi 09 octobre | mardi 10 octobre | mercredi 11 octobre | jeudi 12 octobre | vendredi 13 octobre |
|----------------------------|------------------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------|
| CAROTTES RAPEES A L'ORANGE | SALADE DE RISETTIAU PESTO ROUGE | SALADE VERTE SCE AUX HERBES | LES RENCONTRES DU GOUT | TABOULE |
| LASAGNES | AIGUILLETES DE VOLAILLE SCE CREMEE | SAUCISSE FRANCOMTOISE | | MILLE FEUILLES |
| AUX 2 POISSON | BROCOLIS | POMMES VAPEUR | | DE COURGETTES ET PDT |
| VACHE QUIRIT | EMMENTAL | CANCOILLOTE | | PETIT SUISSE |
| YAOURT AUX FRUITS | FRUIT DE SAISON | COMPOTE POMMES-MYRTILLES | | FRUIT DE SAISON |

| lundi 16 octobre | mardi 17 octobre | mercredi 18 octobre | jeudi 19 octobre | vendredi 20 octobre |
|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------|
| FRIAND | CHOU ROUGE AUX OIGNONS FRITS | TSATSIKIDE RADIS NOIRS ET ROSES | CONCOMBRE AU VINAIGRE DE CIDRE | ŒUF DUR SCE AURORE |
| BEIGNETS DE CALAMARS | EMINCE DE POULET SCE FERMIERE | ROTI DE PORC AUX OLIVES | BŒUF SAUCE TOMATE | COUSCOUS DE POULET |
| PUREE DE POTIRONS A LA MUSCADE | MIJOTE DE LENTILLES AU ROMARIN | SALSIFIS PERSILLES | H. VERTS A LA PERSILLADE | SEMOULE |
| CAMEMBERT | CHANTENEIGE | MIMOLETTE | YAOURT GATEAU NORMAND | TOME NOIRE |
| FRUIT DE SAISON | ANANAS AU SIROP | SEMOULE AU LAIT | Menu de la team | FRUIT DE SAISON |

| lundi 06 novembre | mardi 07 novembre | mercredi 08 novembre | jeudi 09 novembre | vendredi 10 novembre |
|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|
| CHOUX FLEURS SCE CIBOULETTE | RADIS BEURRE | SALADE DE PATES TRICOLEUR | PATE DE CAMPAGNE | VELOUTE DE LEGUMES |
| QUENELLES SCE ECREEVISE | JAMBON GRILL SAUCE MOUTARDE | PAUPIETTE DE VEAU SAUCE BOURSIN | ROTI DE PORC SCE BASQUAISE | POISSON PANE ET SON CITRON |
| BLE | HARICOTS ROUGES A LA TOMATE | CHOUX DE BRUXELLES | SEMOULE AUX PETITS LEGUMES | EPINARDS A LA BECHAMEL |
| MIMOLETTE | PORT SALUT | TOME BLANCHE | FROMAGE BLANC | BRIE |
| FRUIT DE SAISON | CREME DESSERT AU CHOCOLAT | FRUIT DE SAISON | FRUIT DE SAISON | GATEAU DU CHEF AUX RAISINS (FARINE) |