

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 économe, 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.



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

2-sept.	3-sept.	5-sept.	6-sept.
Salade de melon	Saucisson sec	Betteraves ciboulette	Radis et beurre
Filet de poisson provençal (tomates, olives)	Boeuf mironton	Escalope de porc moutarde et thym	Tarte fine courgettes et tomates
Riz	Carottes	Coeurs de blé	Salade verte
Saint Paulin	Petit suisse nature sucré	Camembert	Cantal
Entremet vanille et son biscuit	Fruit de saison	Glace à l'eau	Clafoutis

30-sept.	1-oct.	3-oct.	4-oct.
Melon	Chou-fleur sauce cocktail	Pamplemousse, avocat et surimi	Rillettes de porc
Courgette farcie	Émincé de boeuf aux poivrons	Poulet rôti	Curry de poisson au lait de coco
Riz	Semoule	Frites	Carottes
Emmental	Yaourt nature	Fromage blanc nature	Pont l'Évêque
Mousse au chocolat	Fruit de saison	Mirabelles au sirop	Fruit de saison

9-sept.	10-sept.	12-sept.	13-sept.
REPAS	Taboulé	Concombres à la menthe	Coeurs de palmier au jambon
D'OUTRE-MER	Aiguillettes de volaille sauce moutarde	Gratin d'oeufs durs à la florentine	Blanquette de poisson
	Haricots beurre	Pommes vapeur	Courgettes & P. de terre
	Chèvre	Yaourt nature	Brie
	Pastèque	L'ultra fondant	Fruit de saison : La Poire

SEMAINE DES RENCONTRES DU GOÛT			
7-oct.	8-oct.	10-oct.	11-oct.
Mousse de sardines	Velouté de carottes	Tarte spirale aux légumes et au chèvre	Radis et beurre
Aiguillettes de volaille à la crème	Quiche souvenir d'Été - Alexandre Ollive	Couscous végétal	Rôti de boeuf sauce échalote
Boullgour & Champignons	Salade verte	(Boulettes, pois chiche, falafels)	Purée de pommes de terre
Mimolette	Chèvre	Brie	Petit suisse nature sucré
Fruit de saison	Compote pomme framboise	Liégeois à la vanille	Tarte ganache aux deux chocolats

16-sept.	17-sept.	19-sept.	20-sept.
Carottes à l'orange	Macédoine mayonnaise	Taboulé de chou-fleur	Pâtes bio aux poivrons
Escalope de dinde sauce estragon	Chili sin carne	Gratin de poisson	Sauté de veau marenco
Purée de brocolis	(Quinoa, maïs, haricots rouges)	Coquillettes	Coeurs de blé & Ratatouille
Carré frais	Fromage blanc nature de Mezerac	Tomme noire	Petit suisse nature sucré
Tarte normande	Fruit de saison	Compote pomme fraise	Fruit de saison

14-oct.	15-oct.	17-oct.	18-oct.
Tomates persillées	Carottes aux raisins	Velouté de potiron	Feuilleté au fromage
Tarte paillason de pommes de terre et poireaux	Colombo de poisson	Sauté de boeuf aux olives	Échine de porc à la diable
Salade verte	Riz aux Épinards	Torsades	Chou-fleur
Edam	Yaourt nature	Saint Nectaire	Saint Morêt
Semoule aux fruits confits	Fruit de saison	Éclair au chocolat	Fruit de saison

23-sept.	24-sept.	26-sept.	27-sept.
Tomates aux herbes	Salade de lentilles aux échalottes	Poireaux mimosas	Carottes râpées vinaigrette
Sauté de poulet tikka massala	Quiche sans pâte jambon tomate mozzarella	Filet de poisson sauce citron	Gratin aux légumes
Boullgour	Salade verte	Riz	Salade verte
Comté	Yaourt nature	Edam	Fromage blanc nature de Mezerac
Poire pochée aux épices	Fruit de saison	Fruit de saison	Compote pomme abricot



Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entrainer des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du chef de cuisine.

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements