



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 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





Rencontre du
Goût : Place
aux épices



CHRONIQUE CULINAIRE

04/09/2017	05/09/2017	06/09/2017	07/09/2017	08/09/2017
MELON	SALADE DE BLÉ AU THON	DUO DE SAUCISSONS (SEC ET AIL)	SALADE DE TOMATES	SALADE PIÉMONTAISE
TORTELLINI À LA VIANDE	RÔTI DE PORC	COLIN FAÇON BEURRE BLANC	PAVÉ DE DINDE MARINÉ	FILET DE CABILLAUD AU CURRY ET LAIT DE COCO
CAMEMBERT FROMAGE BLANC DE LA FERME DE MÉZERAC	HARICOTS VERTS	POMMES DE TERRE VAPEUR	PETITS POIS	CAROTTES EN RONDELLES FRAÎCHES
	EDAM	COMTÉ	BÛCHETTE DE CHÈVRE	SAMOS
	PÊCHE	SOUPE DE FRAISES	COMPOTÉE DE POMMES CHAUDE	GLACE

02/10/2017	03/10/2017	04/10/2017	05/10/2017	06/10/2017
OEUF DURS SAUCE COCKTAIL	SALADE COLESLAW	CRÊPE AUX CHAMPIGNONS	BETTERAVE ROUGE VINAIGRETTE	SALADE AUX DEUX FROMAGES
JOUE DE PORC À LA MOUTARDE	CROQUE MONSIEUR MAISON	STEAK HACHÉ DE BŒUF VBF	BRANDADE DE POISSON	POULET RÔTI
GRATIN DE BUTTERNUT	SALADE VERTE	CLAFOUTIS DE TOMATE À LA PROVENÇALE	SALADE VERTE	LÉGUMES PIPERADE
CANTAL	YAOURT	TOMME BLANCHE	VACHE QUI RIT	EMMENTAL
MOUSSE AU CHOCOLAT BLANC	RAISINS	COMPOTE DE POMMES	ANANAS FRAIS	BROWNIES

11/09/2017	12/09/2017	13/09/2017	14/09/2017	15/09/2017
CONCOMBRE À LA VINAIGRETTE	RILLETES DE SARDINES ET SES TOASTS	SALADE TENNESSEE : JAMBON DE DINDE, POIVRON VERT, TOMATE, MAÏS ET MAYONNAISE	MACÉDOINE DE LÉGUMES MAYONNAISE	DUO MELON - PASTÈQUE
GALOPIN DE VEAU JURASSIEN	FILET DE POULET AU CITRON	RÔTI DE PORC BBC	GRATIN DE POISSON	FRICASSÉE DE BŒUF AUX OLIVES (VBF, RACE À VIANDE)
MACARONIS	RATATOUILLE MAISON	HARICOTS BLANCS AU THYM	POMMES VAPEUR PERSILLÉES	HARICOTS BEURRE
MIMOLETTE	BRIE	COULOMMIERS	PETIT SUISSE	CHANTENEIGE
ABRICOTS	FROMAGE BLANC, CONFITURE DE PRUNES	ENTREMET CHOCOLAT (LAIT BIO)	COMPOTE DE POIRES	TARTE AUX POMMES

09/10/2017	10/10/2017	11/10/2017	12/10/2017	13/10/2017
SALADE DE POMELOS ET SURIMI	HARICOTS VERTS MIMOSA	PÂTE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS	CÉLERI RÉMOULADE	SALADE DE POMMES DE TERRE AU CHÈVRE ET CIBOULETTE
ÉMINCÉ DE BŒUF STROGONOFF (ORIGINE UE)	ROUGAIL DE SAUCISSES	TARTE AU THON ET TOMATE	BLANQUETTE DE VOLAILLE AUX CHAMPIGNONS	QUICHE AU SAUMON
PURÉE DE CAROTTES	RIZ	SALADE VERTE	Frites	SALADE VERTE
CAMEMBERT	DUO FROMAGE BLANC DE LA FERME DE MÉZERAC ET COMPOTE DE POMME	MIMOLETTE	FROMAGE DES PYRÉNÉES	EDAM
CRÈME CARAMEL	SALADE D'ORANGE À LA FLEUR D'ORANGER ET AUX AMANDES	YAOURT AROMATISÉ	POIRE AU COULIS DE CHOCOLAT	

18/09/2017	19/09/2017	20/09/2017	21/09/2017	22/09/2017
TOMATES PERSILLÉES VINAIGRETTE	TABOULÉ	CAPPUCCINO DE BETTERAVES	CAROTTES RÂPÉES	TOAST DE RILLETES DE THON
OMELETTE PARMENTIÈRE	FILET DE POISSON MEUNIÈRE	RÔTI DE DINDE AU JUS	PIZZA AU FROMAGE	CHIPOLATAS
SALADE VERTE	ÉPINARDS AUX LARDONS	COURGETTES POÉLÉES	SALADE VERTE	CHOU-FLEUR AU GRATIN
SAINT PAULIN	TOMME NOIRE	GOUDA	FROMAGE À TARTINER	YAOURT
GLACE	NÉCTARINE	MINI CHOU À LA MYRTILLE	ANANAS	PRUNES

16/10/2017	17/10/2017	18/10/2017	19/10/2017	20/10/2017
SALADE D'AUTOMNE CURRY POMME	TOAST DE RILLETES DE MAQUEREAUX	CAROTTES RÂPÉES	SALADE DE BETTERAVES AU VINAIGRE DE FRAMBOISE	CONCOMBRE À LA VINAIGRETTE
NORMANDIN DE VEAU AU JUS	FILET DE POULET SAUCE CRÈME	SAUTÉ DE PORC VANILLE GINGEMBRE	FILET DE LIEU SAUCE MALTAISE	PÂTES
LENTILLES	PURÉE DE BUTTERNUT	SEMOULE	FLAN DE COURGETTES AU CURCUMA	À LA BOLOGNAISE
FROMAGE DE CHÈVRE	BRIE	COULOMMIERS	PETIT SUISSE	PAVÉ FRAIS
RAISINS	ÎLE FLOTTANTE AU CARAMEL D'ÉPICES	MOUSSE DE FROMAGE BLANC	BANANE RÔTIE	CHEESECAKE AU POIVRE ET POIRE

25/09/2017	26/09/2017	27/09/2017	28/09/2017	29/09/2017
MELON	SAUCISSON SEC - BEURRE	CONCOMBRE AU FROMAGE BLANC	CHAMPIGNONS À LA GRECQUE	DIPS DE LÉGUMES FRAIS ET SES SAUCES
LASAGNES BOLOGNAISE	WATERZOÏ DE VOLAILLE	POISSON PANÉ	JAMBON BRAISÉ VENDÉEN	CŒUR DE MERLU SAUCE CREVETTES
SALADE VERTE	AUX PETITS LÉGUMES	PURÉE DE BROCOLIS	DUO DE HARICOTS (VERTS ET AU BEURRE)	SEMOULE
PETIT SUISSE	VACHE QUI RIT	CAMEMBERT	KIRI	TOMME BLANCHE
POMME AU FOUR	LIÉGEOIS VANILLE	SALADE DE FRUITS FRAIS ET SON BISCUIT	CRÈME AU CHOCOLAT	PÊCHE