



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 végété 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 !



Retrouvez les menus de la semaine, les informations sur les animations, les produits locaux, les allergènes...

En 1clic sur votre smartphone.

ou sur cuisinierdufinistere.apimobile.fr

Lundi 3 septembre	Mardi 4 septembre	Jeudi 6 septembre	Vendredi 7 septembre
Coleslaw	Pâté Breton	Salade bigoudène	Tomates mozzarella
betteraves	Oeuf mayonnaise	Salade de blé	Salade au maïs
bœuf bolognaise	Filet de poulet sauce brune	Sauté de porc aux herbes	Poisson pané sauce tartare
macaroni	Pommes de terre et Haricots beurre	Poêlée de Courgettes	Riz
Fromage râpé	Carré frais	petit suisse	Emmental
Fruit de saison	Géfié chocolat Flan nappé	Crème caramel Mousse chocolat	Fruit de saison

Lundi 1 octobre	Mardi 2 octobre	Jeudi 4 octobre	Vendredi 5 octobre
Salade fromagère	Coleslaw	Salade de pommes de terre et pâté Hénaff	Tomates
Salade au maïs	Betteraves	Salade de riz	Salade verte
Emincé de bœuf à la mode Bretonne	Paupiettes de veau	Colin aux 3 céréales	Risotto poulet épinard
Emmental	Blé aux petits légumes	Carottes persillées	Yaourt aromatisé
Fruit de saison	Fromage blanc de la ferme de Kerheu	Brie	Compote Compote poire
	Pépito	Gâteau Basque	

Lundi 10 septembre	Mardi 11 septembre	Jeudi 13 septembre	Vendredi 14 septembre
Concombres au fromage blanc	Carottes râpées au gouda	Taboulé	Salade niçoise
Pastèque	Radis	Salade de lentilles	Macédoine
Parmentier Hénaff	Colin au citron	Pâtes BIO à la milanaise	Crumble de veau au sarrasin
Salade verte	Ratatouille	Fromage râpé	Carottes au jus
Vache picon	Yaourt sucré	Crème vanille	Camembert
Fruit de saison	Tropézienneg	Crème chocolat	Fruit de saison

Lundi 8 octobre	Mardi 9 octobre	Jeudi 11 octobre	Vendredi 12 octobre
Carottes râpées au fromage	Salade aux croutons	Crêpe au fromage	Céleri vinaigrette
Pomelos	Chou blanc râpé		Haricots verts vinaigrette
Kreienad Giz Breizh	Boulettes de bœuf	Colin à l'armoricaine	Bolognaise de thon
Yaourt au fruit	Pommes rissolées	Julienne de légumes	Macaroni
Minestrone de fruit	Tomme	Camembert	Fromage râpé
Abricot au sirop	Flan nappé	Beignet	Fruit de saison
	Géfié chocolat		

Lundi 17 septembre	Mardi 18 septembre	Jeudi 20 septembre	Vendredi 21 septembre
Salade de tomates au fromage	Surimi mayonnaise	Piémontaise	Céleri rémoulade
Salade verte	Sardine	Salade de riz	Betteraves
Sauté de porc au caramel	Cordon bleu	Goulash de bœuf	Cotriade Bretonne
Semoule	Petits pois	Haricots verts	Tomme
Yaourt aromatisé	Mimolette	Carré frais	Fruit de saison
Fruit de saison	Flan nappé	Barre Bretonne	
	Liégeois vanille		

Lundi 15 octobre	Mardi 16 octobre	Jeudi 18 octobre	Vendredi 19 octobre
Salade d'automne	Taboulé	Salade mimosa	Salade de lentilles
Courgettes râpées	Salade de pâtes	Salade aux maïs	Salade paimpolaise
Parmentier de bœuf aux carottes	Saucisse Bretonne	Nugget's / ketchup	Chili sin carne
Pyrénéenne	Duo de choux à la crème	Frites	Riz BIO
Fruit de saison	Vache picon	Carré frais	Gouda
	Compote	Mousse au chocolat	Gâteau Breizh aux pommes
	Compote pêche	Crème vanille	

Lundi 24 septembre	Mardi 25 septembre	Jeudi 27 septembre	Vendredi 28 septembre
Salade de blé	Salade Saint Politaire	Concombres ciboulette	Pâtes au thon
Salade aux croutons	Pomelos	Carottes râpées	Taboulé
Aiguillettes de poulet	Couscous	Jambon Breton sauce aux herbes	Veau marengo
Chou fleur béchamel	Semoule	Frites	Brunoise Paysan Breton
Vache picon	Gouda	Petit suisse	Yaourt sucré
Mousse au chocolat	Fruit de saison	Fruit de saison	Madeleine
Crème caramel			



- Toutes les crudités sont préparées à partir de produits frais sur la cuisine centrale, la vinaigrette est réalisée maison
- Les viandes sont cuites en basses températures sur la cuisine et les sauces sont réalisées maison à partir du jus de cuisson
- La cuisson des légumes est réalisée sur la cuisine centrale
- Le fromage est à la coupe, sauf fromage fondu



- Le bœuf et le veau sont 100% nés, élevés et abattus en France
- Les produits suivants : sauté de porc, jambon, saucisse, charcuterie, sauté de dinde, pommes de terre, galettes, beurre, crème, biscuits secs et yaourts, sont d'origine Bretonne

***Les produits BIO sont indiqués en vert**

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances

