

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.

Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole 477 181 010.



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

SEMAINE DU 2 AU 6 SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Melon	Crêpe tomate mozzarella	Tomates BIO	Taboulé
*	*	Pastèque	Maïs vinaigrette
Boeuf bolognaise	Boulettes de soja à la provençale	*	*
Torti BIO	Haricots verts persillés	Sauté de dinde au curry	Poisson pané 100% filet
Salade verte	Boulgour	Pommes de terre à la Bigoudène	Poêlée de courgette BIO
*	Salade verte	Epinards	Riz
Fromage râpé	Fromage blanc sucré	Salade verte	Salade verte
Brie	Gouda	*	*
Suisse fruit	Bleu	Yaourt sucré	Camembert BIO
*	*	Coulommier	Suisse sucré
Fruit de saison	Compote pomme BIO	Carré frais	Tomme
	Ananas au sirop	*	*
Liégeois vanille	Fruit de saison	Fruit de saison	Flan nappé
		Muffin	Cocktail de fruit
			Fruit de saison



-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 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



SEMAINE DU 9 AU 13 SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Cervelas	Œuf mayonnaise	Concombres BIO	Carottes râpées BIO
Pâté de campagne	Sardine	Radis	Salade mexicaine
*	*	*	*
Roti de dinde	Couscous agneau merguez	Jambon braisé Breton	Filet de colin au citron
Haricots verts	Semoule BIO	Purée de pommes de terre	Riz BIO
Pommes vapeur	Salade verte	Petits pois	Brocolis
Salade verte	*	Salade verte	Salade verte
*	Suisse sucré	*	*
Emmental BIO	Chanteneige	Fromage blanc sucré	Petit moulé
Buche chèvre	Crème anglaise	Rondelé	Yaourt aux fruits
Yaourt aromatisé	*	Edam	Bleu
*	Pêche au sirop	*	*
Fruit de saison	Œuf en neige	Fruit de saison	Tarte au chocolat
Crème caramel	Compote pomme fraise	Mousse au chocolat	Fruit de saison



-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 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



SEMAINE DU 16 AU 20 SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Pizza au fromage	Melon	Maïs	Salade fromagère
*	*	Coleslaw	Pomelos
Gratin de légumes du soleil aux Penne complets	Saucisse Bretonne	*	Steak haché
Salade verte	Lentilles	Cotriade Bretonne	Frites
*	Carottes au jus	Tomates rôties	Ratatouille
Fromage fondu	Salade verte	Salade verte	Salade verte
Camembert	*	*	*
Fromage blanc sucré	Edam BIO	Yaourt sucré BIO	Buche chèvre
*	Suisse aux fruits	Chantailou	Carré Président
Compote pomme cassis	Carré frais	Coulommier	Fromage blanc sucré
Compote poire	*	*	*
Fruit de saison	Crème dessert vanille	Cookie	Fruit de saison BIO
	Gélifié chocolat	Liégeois chocolat	Crème aux œufs
	Cocktail de fruit	Fruit de saison	



-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 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



SEMAINE DU 23 AU 27 SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Surimi mayonnaise	Betteraves BIO	Tomates BIO	Salade de pommes de terre
Saucisson à l'ail	Macédoine	Concombres BIO	Taboulé
*	*	*	*
Paupiettes de veau	Filet de lieu poêlé	Risotto poulet créole	Boulettes de bœuf aux épices
Carottes BIO	Pommes vapeurs		Courgettes BIO
Petits pois	Aubergines grillées		Torti
Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte
*	*	*	*
Brie	Suisse au fruit	Camembert BIO	Edam
Emmental	Chanteneige	Fromage blanc sucré	Yaourt sucré
Yaourt aux fruits	Bleu	Petit moulé	Brie
*	*	*	*
Riz au lait	Cocktail de fruits	Fruit de saison	Mousse au chocolat
Flan nappé	Poire au chocolat	Fruit 2	Liégeois vanille
Fruit de saison	Compote de pomme	Flan pâtissier	Fruit de saison



-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 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

