



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



lundi 04 septembre	mardi 05 septembre	mercredi 06 septembre	jeudi 07 septembre	vendredi 08 septembre
EMINCE DE POULET SAUCE AIGRE DOUCE PUREE/ HARICOTS VERTS ST PAULIN FRUIT DE SAISON	CONCOMBRE BULGARE SAUTE DE BŒUF AUX LARDONS FRITES/ SALADE FROMAGE BLANC AU CARAMEL	BETTERAVES ROUGES PERSILLEES PIZZA NAPOLITAINE SALADE COMPOSEE FRUIT DE SAISON	PATE DE CAMPAGNE FILET DE CABILLAUD SAUCE CREVETTES EBLY AUX PETITS LEGUMES FLAN AU CHOCOLAT	ŒUF DUR SAUCE MORNAV EPINARDS/ P. DE TERRE à la béchamel MAROILLES COMPOTE DE FRUITS

lundi 02 octobre	mardi 03 octobre	mercredi 04 octobre	jeudi 05 octobre	vendredi 06 octobre
CELERI REMOULADE ROTI DE BŒUF SAUCE POIVRE CHOU-FLEUR ET P. DE TERRE AU GRATIN YAOURT AROMATISE	POISSON PANE SAUCE TARTARE SEMOULE/ COURGETTES CREMEES EMMENTAL COMPOTE DE FRUITS	SAUTE DE PORC AUX OLIVES PUREE ST GERMAIN/ SALADE TOMME GRISE FRUIT DE SAISON	CAROTTES RAPEES AU MAÏS BLANC DE POULET SAUCE MADERE PATES ET RAPE BANANE AU CHOCOLAT	SALADE DE HARICOTS VERTS OMELETTE AU FROMAGE EPINARDS/ QUARTS DE LUNE GRATINES GLACE

lundi 11 septembre	mardi 12 septembre	mercredi 13 septembre	jeudi 14 septembre	vendredi 15 septembre
CAROTTES RAPEES EN VINAIGRETTE ROTI DE BŒUF AU JUS D'AIL GRATIN DAUPHINOIS YAOURT AROMATISE	PAVE DE SAUMON A L'OSEILLE BROCOLIS/ RIZ GOUDA FRUIT DE SAISON	MACEDOINE DE LEGUMES SAUTE DE VEAU MARENGO TORTIS ET RAPE GLACE	POTAGE AUX LEGUMES ESCALOPE DE PORC AU THYM TORTIS AUX 2 CAROTTES CAMEMBERT	REPAS A THEME: <i>L'Italie</i> LASAGNES SALADE FROMAGE PANNA COTTA ET SON COULLIS DE FRUITS



Rencontre du goût: "Place aux épices"

lundi 09 octobre	mardi 10 octobre	mercredi 11 octobre	jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre
MACEDOINE DE LEGUMES PERSILLEE CORDON BLEU SAUCE TOMATE PATES ET RAPE FLAN AU CARAMEL	BŒUF BOURGUIGNON POMMES DE TERRE A L'ESPAGNOLE GOUDA FRUIT	VELOUTE DE COURGE au curcuma & lait de coco ESCALOPE DE DINDE AU MAROILLES PRINTANIERE DE LEGUMES SEMOULE AU LAIT	PECHE AU SURIMI SAUTE DE PORC A LA VANILLE SALSIFIS AUX DES DE TOMATES GRATINES/ PUREE YAOURT SUCRE	SAUMON A L'OSEILLE FONDUE DE POIREAUX/ CŒUR DE BLE BROWNIES DE MARRONS ET SON CRUMBLE DE FRUITS

lundi 18 septembre	mardi 19 septembre	mercredi 20 septembre	jeudi 21 septembre	vendredi 22 septembre
CREPE AU FROMAGE AIGUILLETES DE VOLAILLE à la milanaise HARICOTS BEURRE aux oignons/ P. FONDANTES ENTREMETS A LA VANILLE	COURGETTE ET CELERI RAPES VINAIGRETTE ROTI DE PORC A L'ANANAS RIZ/ PIPERADE MIMOLETTE	POTAGE CRECY ET VACHE QUI RIT STEAK HACHE SAUCE BEARNAISE FRITES/ SALADE FRUIT DE SAISON	FILET DE COLIN SAUCE AURORE CŒUR DE BLE AUX DES DE TOMATES EMMENTAL MOUSSE AU CHOCOLAT	BOULETTES D'AGNEAU AUX HERBES P. NOISETTES au four/ POELEE DE LEGUMES BRIE FRUIT DE SAISON

lundi 16 octobre	mardi 17 octobre	mercredi 18 octobre	jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre
ROTI DE PORC AU CIDRE ET FRUITS D'AUTOMNE GRATIN DE POTIRON BRIE FRUIT DE SAISON	CŒURS DE PALMIERS EMINCES LASAGNES A LA BOLOGNAISE SALADE LIEGEOIS	POTAGE AUX LEGUMES BLANQUETTE DE VEAU ET SES LEGUMES RIZ PILAF YAOURT AROMATISE	ESCALOPE DE DINDE AUX CHAMPIGNONS HARICOTS VERTS ET P. DE TERRE AU JUS MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	SALADE CHEESEBURGER FRITES GLACE

lundi 25 septembre	mardi 26 septembre	mercredi 27 septembre	jeudi 28 septembre	vendredi 29 septembre
CONCOMBRE VINAIGRETTE CUISSÉ DE POULET PETITS POIS CAROTTES/ POMMES DE TERRE FROMAGE BLANC SUCRE	BETTERAVES ROUGES AU MAÏS GOULASH A LA PROVENÇALE PENNES ET RAPE FRUIT DE SAISON	PASTEQUE CHIPOLATAS AUX OIGNONS FLAGEOLETS/ HARICOTS BEURRE LIEGEOIS A LA VANILLE	POTAGE AUX ASPERGES PARMENTIER aux 2 poissons & légumes PATISSERIE	NORMANDIN DE VEAU FORESTIER FRITES/ SALADE ST NECTAIRE COMPOTE DE FRUITS

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