



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 !



lundi 04 septembre	mardi 05 septembre	jeudi 07 septembre	vendredi 08 septembre
MACEDOINE DE LEGUMES	SALADE VERTE AUX NOIX	COUSCOUS MAISON	CONCOMBRES A LA BULGARE
RAVIOLI	OMELETTE	POULET MERGUEZ	FILET DE POISSON
GRATINES	A L'ESPAGNOLE	SEMOULE ET SES LEGUMES	FACON MEUNIERE
COMPOTE	POMMES RISSOLEES	FROMAGE	RIZ AUX LEGUMES
DE POMMES	CREME DESSERT	GLACE	FRUIT DE SAISON

lundi 02 octobre	mardi 03 octobre	jeudi 05 octobre	vendredi 06 octobre
TERRINE DE CAMPAGNE	SALADE COLESLAW	BETTERAVES ROUGES	POTAGE MAISON AU KIRI
SUPRÊMES DE VOLAILLE SAUCE CREME	SAUTE D'AGNEAU AUX EPICES	TOMATE FARCIE	FILET DE COLIN SAUCE DIEPPOISE
POMMES DE TERRE FACON GRAND MERE	SEMOULE	RIZ	TAGLIATELLES
COTES DE BLETTES	LEGUMES D'AUTOMNE	CREOLE	AUX PETITS LEGUMES
FRUIT DE SAISON	ILE FLOTTANTE	EDAM	SALADE DE FRUITS

lundi 11 septembre	mardi 12 septembre	jeudi 14 septembre	vendredi 15 septembre
MELON	COURGETTES RÂPEES AU CURRY	TOMATES VINAIGRETTE	PAELLA
FRICADELLE DE BŒUF	JAMBON BLANC	NORMANDIN DE VEAU SAUCE BRUNE	DE LA MER
Frites	COQUILLETES	PUREE	MAISON
SALADE	AU FROMAGE	DE LEGUMES	SAMOS
YAOURT NATURE	FRUIT DE SAISON	FLAN AU CHOCOLAT	ECLAIR AU CHOCOLAT

lundi 09 octobre	mardi 10 octobre	jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre
CAROTTES RÂPEES	CASSOULET MAISON	POTAGE DE LEGUMES	SALADE D'ENDIVES
SAUTE DE VOLAILLE	SAUCISSE - POITRINE	STEAK HACHE SAUCE POIVRE	FILET DE HOKI SAUCE CITRON
FACON BASQUAISE	ET SAUCISSON	POMMES FONDANTES	RIZ
CŒUR DE BLE	HARICOTS A LA TOMATE	SALADE VERTE	JULIENNE DE LEGUMES
FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES	POMME CARAMELISEE	FLAN VANILLE

lundi 18 septembre	mardi 19 septembre	jeudi 21 septembre	vendredi 22 septembre
TABOULE	SALADE HOLLANDAISE	MELI MELO DE CRUDITES	SAUCISSON SEC ET SES CONDIMENTS
RÔTI DE DINDONNEAU	ESCALOPE DE PORC	HACHIS	FILET DE COLIN SAUCE NANTUA
GRATIN DE COURGETTES TOMATES ET POMMES DE TERRE	SAUCE CHARCUTIERE	PARMENTIER	RIZ PILAF
FRUIT DE SAISON	LENTILLES CUISINEES	SALADE	BROCOLIS A LA BECHEMEL
	YAOURT BRASSE	FROMAGE BLANC AU SUCRE	ENTREMETS CAMEL

lundi 16 octobre	mardi 17 octobre	jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre
CARBONADE FLAMANDE	PÊCHE AU THON	LES RENCONTRES DU GOÛT La Cuisine Végétarienne	VELOUTE DE POTIRON
Frites	EMINCE DE DINDE	TOAST AU CHEVRE	FILET DE COLIN
ENDIVES BRAISEES	AU CURRY	GALETTES DE LEGUMES	A LA CREME
SALADE DE FRUITS	RIZ A L'ANANAS	MAISON	TORTI AUX LEGUMES
	CREME BRULEE	FRUIT DE SAISON	CHEESECAKE AUX POIRES ET POIVRE DE SECHUAN

lundi 25 septembre	mardi 26 septembre	jeudi 28 septembre	vendredi 29 septembre
CELERI AU CURRY	SALADE FERMIERE	CONCOMBRES A LA CREME	VELOUTE DE CAROTTES - LENTILLES CORAIL
OMELETTE AU GRUYERE	RÔTI DE BŒUF SAUCE BARBECUE	SAUTE DE PORC A LA PROVENCALE	ET BETTERAVES AU CUMIN BLANQUETTE DE VEAU
Frites	PUREE BIO	PENNE RIGATE	ET SES LEGUMES
SALADE VERTE	DUO DE HARICOTS	ET SON FROMAGE RAPE	RIZ MADRAS
PETITS SUISSES	TARTE TATIN	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT CHOCOLAT

Vos repas sont cuisinés
chaque jour par votre chef,
Jean et son équipe, Marcelle et Edith !

