



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
Jus de fruits et chips	Taboulé BIO	Pastèque	Tomate BIO en vinaigrette	Œuf mimosa
Thon à la mayonnaise	Goujons de poulet croustillant	Rôti de porc aux herbes	Boulettes de bœuf BIO au jus	Gratin de la mer
Salade de maïs	Petits pois très fins	Pommes sautées à l'ail	Carottes BIO en rondelles	Macaronis BIO
yaourt BIO sucré	Edam	Brie BIO	yaourt BIO vanille	Tomme noire
Gaufre liégeoise	Fruit de saison	île flottante	Crêpe sucrée BIO	Fruit de saison

lundi 02 octobre	mardi 03 octobre	mercredi 04 octobre	jeudi 05 octobre	vendredi 06 octobre
Taboulé BIO	Friand au fromage	Chou BIO rémoulade	Carottes râpées BIO	Pâté de campagne et ses cornichons
Filet de colin et sa garniture de légumes	Jambon blanc	Rôti de bœuf aux herbes	Raviolis tofu basilic BIO	Gratin de moules et poisson
Petits pois mitonnés	Chou fleur béchamel	Frites et ketchup	Gouda BIO	Boullgour BIO
Petit moulé ail et fines herbes	Camembert BIO	Yaourt aromatisé	Fruit de saison BIO	Petit suisse sucré
Crème dessert vanille	Fruit de saison	Pêche au sirop		Fruit de saison

lundi 11 septembre	mardi 12 septembre	mercredi 13 septembre	jeudi 14 septembre	vendredi 15 septembre
Melon	Salade de riz BIO	Salade de pâtes BIO	Concombre en vinaigrette	Carottes râpées BIO
Sauté de dinde au curry	Quenelles sauce tomate BIO	Rôti de veau au jus	Saucisse de toulouse	Filet de lieu meunière
Semoule BIO	Haricots verts BIO	Brocolis en béchamel	Frites et ketchup	Ratatouille du chef
Rondelé au sel de camargue	Coulommiers BIO	Petit suisse fruité	Tomme noire	Crème anglaise
Liégeois chocolat	Fruit de saison BIO	Fruit de saison	Fruit de saison BIO	Quatre quart du chef

lundi 09 octobre	mardi 10 octobre	mercredi 11 octobre	jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre
Concombre BIO	Salade mexicaine	Pamplemousse au sucre	Crème de lentilles corail au cumin	Carottes râpées BIO
Saucisse de francfort BIO	Steak haché au jus	Cuisse de poulet façon basquaise	Sauté de porc vanille et gingembre	Filet de hoki et sa garniture de légumes
Pommes sautées BIO	Poêlée automnale au curcuma	Semoule BIO	Riz pilaf	Epinards en béchamel
Emmental BIO	Yaourt brassé pulpé	Gouda	Brie	Crème anglaise
Compote de fruits BIO	Fruit de saison BIO	Mousse au chocolat	Fruit de saison BIO	cake aux poires raisins et cumin

lundi 18 septembre	mardi 19 septembre	mercredi 20 septembre	jeudi 21 septembre	vendredi 22 septembre
Chiffonade de laitue et ses croûtons	Tomate persillée	Taboulé	Betteraves BIO en vinaigrette	Gaspacho du chef
Hachis parmentier du chef	Sauté de volaille au paprika	Rôti de boeuf au jus	Omelette BIO	Pilaf de fruits de mer façon paëlla au riz BIO
Chanteneige	Blé BIO	Poêlée de légumes	Coquillettes BIO	Pyrénées
Compote de fruits BIO	Mimolette	Yaourt brassé pulpé	Brie BIO	Melon jaune
	Fruit de saison	Fruit de saison BIO	Crêpe sucrée BIO	

lundi 16 octobre	mardi 17 octobre	mercredi 18 octobre	jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre
Salade de pois chiches	Tomate BIO	Salade de chou BIO	Batavia et ses croûtons	Saucisson à l'ail et ses cornichons
Aiguillettes de poulet chasseur	Omelette fraîche BIO	Rôti de veau au jus	Garniture façon carbonara	Filet de colin sauce sétoise
Jardinière de légumes	Brocolis BIO sauce béchamel	Purée de potirons	Macaronis BIO et courgettes aux herbes	Semoule BIO
Yaourt BIO sucré	Camembert BIO	Tomme blanche	Emmental	Suisse fruité
Fruit de saison	Crêpe sucrée BIO	Tarte aux fruits du chef	Flan au chocolat	Fruit de saison

lundi 25 septembre	mardi 26 septembre	mercredi 27 septembre	jeudi 28 septembre	vendredi 29 septembre
Salade de pois chiches	Batavia et ses croûtons	Macédoine de légumes à la	Betteraves BIO en vinaigrette	Tomate BIO en vinaigrette
Sauté de poulet à la moutarde	Saucisse de strasbourg	Bœuf goulasche	Boulettes BIO sauce tomate	Filet de lieu pané
Carottes vichy	Coquillettes	Pommes sautées au paprika	Riz BIO	Haricots beurre au jus
Yaourt aromatisé	Emmental BIO	Edam	Camembert BIO	Crème anglaise
Fruit de saison BIO	Crème dessert vanille	Fruit de saison BIO	Compote de fruits BIO	Cookies du chef

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