



CONSOMMATION

Plusieurs variétés de sels existent :

- marin ou minéral,
- gros sel, sel fin, fleur de sel,
- blanc ou gris,
- de France (Guérande, Camargue, Ré, Noirmoutier...), ou du monde. (bleu de Perse, noir de Kala Namak, rose d'Himalaya).



INFORMATION

Le sel alimentaire (ou chlorure de Sodium) est un condiment qui intensifie la perception des saveurs en stimulant les papilles.



RECOMMANDATION

Chaque jour, pas plus de 6.5g de sel pour les femmes et enfants, 8g pour les hommes.

Une consommation excessive de sel favorise l'hypertension, les maladies cardiovasculaires.

Vous souhaitez limiter l'ajout de sel dans les repas de vos enfants ? Voici quelques astuces :

- Ne pas trop saler l'eau de cuisson,
- Utiliser des épices et aromates, des herbes fraîches ou déshydratées,
- Proposer des plats sucrés-salés,
- Goûter avant de saler et éviter la salière à table.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Ecrasé de carottes et navets glacés au miel et curcuma



Ingrédients:

(pour 4 personnes)

4 carottes

2 navets

1 cuillère à soupe de miel

Curcuma

Beurre

Poivre



Progression :

1. Laver et éplucher les légumes.
2. Couper les carottes grossièrement et les cuire à la vapeur.
3. Les écraser au presse-purée et poivrer à votre convenance.
4. Tailler les navets en brunoise et les faire revenir à la poêle avec du beurre.
5. Ajouter le miel, le curcuma et un peu d'eau pour faire mijoter à couvert jusqu'à ce que la brunoise soit tendre.
6. Dresser à l'aide d'emporte-pièces, d'abord la purée de carotte et ensuite les navets.

Recette pleine de saveurs et même pas un grain de sel !



Recette proposée Jérôme Bratin, chef pâtissier sur la région Api Littoral Atlantique

MARS - AVRIL - MAI 2017

Soyons Complices à table !



en partenariat avec Gault-Millau

ÉDITO

C'est quoi la saison des chefs ?

Au début du Printemps, nos chefs Api vont rencontrer des chefs du traditionnel pour fêter la cuisine et partager leur savoir-faire.

Notre partenaire Gault&Millau, nous a proposé des chefs qu'ils ont reconnus pour ces rendez-vous. Ils cuisineront ensemble pour proposer à nos convives des menus qui reflètent les saveurs des régions.

Ces rencontres permettront des échanges enrichissants :

- les chefs du traditionnel découvriront un nouvel univers de travail et les contraintes de la restauration collective.
- les chefs API pourront s'inspirer de la créativité des restaurateurs du traditionnel.

C'est une réelle transmission de connaissance entre deux mondes professionnels pour mettre à l'honneur la cuisine de nos restaurants.

Votre Diététicienne à votre écoute sur le site www.api-restauration.com

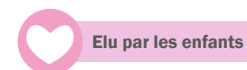


Menus du 13 mars au 12 mai 2017

api

CUISINE CENTRALE DE GIGEAN

Légende :



lundi 13 mars	mardi 14 mars	mercredi 15 mars	Jeudi 16 mars	vendredi 17 mars
Salade verte et ses croûtons	Crêpe au fromage	Pomelos au sucre	Betteraves BIO en vinaigrette	Pâté de campagne* et ses condiments
Timbale de lentilles au jambon*	Steak haché au jus	Rôti de veau au basilic	Quenelles nature BIO Sauce tomate	Gratin de la mer
Rondelé nature	Petits pois à l'étuvée	Frites	Riz BIO	Macaronis BIO
Crème dessert caramel	Yaourt sucré	Tome blanche	Edam BIO	Emmental
	Fruit de saison	Compote de fruits BIO	Fruit de saison BIO	Fruit de saison

*plat contenant du porc

*plat contenant du porc

lundi 20 mars	mardi 21 mars	mercredi 22 mars	Jeudi 23 mars	vendredi 24 mars
Céleri en vinaigrette	Beignets de calamars	Salade aux pâtes BIO	Carottes BIO râpées	Salade verte et ses croûtons
Saucisse de toulouse Rôtie*	Gratin de chou fleur au bœuf	Cuisse de poulet grillé aux herbes	Boulettes de bœuf BIO sauce orientale	Poisson préfrit
Purée de pommes de terre	Petit moulé ail et fines herbes	Printanière de légumes	Semoule BIO	Epinards en béchamel
Fromage blanc sucré		Bûchette mi-chèvre	Emmental BIO	Crème anglaise
Compote de fruits	Fruit de saison	Liégeois chocolat	Fruit de saison BIO	moëlleux au chocolat et coulis de fraises

*plat contenant du porc

*plat contenant du porc

*plat contenant du porc

lundi 27 mars	mardi 28 mars	mercredi 29 mars	Jeudi 30 mars	vendredi 31 mars
Salade de maïs	Cervelas et ses cornichons*	Green salad'	Tomate au basilic	Chou BIO à l'indienne
Paupiette de lapin à la moutarde	Brandade de lieu	Roastbeef with herb	Sauté de porc aux olives*	Omelette BIO nature et sa sauce tomate
Jardinière de légumes		Green Beans	Jeunes carottes	Riz BIO pilaf
Yaourt sucré	Petit cotentin nature	Herb's cottage	Suisse fruité	Pointe de brie BIO
Fruit de saison	Compote de fruits BIO	Carrot's cake	Cookies du chef	Fruit de saison BIO

*plat contenant du porc

*plat contenant du porc

lundi 17 avril	mardi 18 avril	mercredi 19 avril	Jeudi 20 avril	vendredi 21 avril
	Carottes marinées au citron	Salade de blé	Salade au riz BIO	Concombre en vinaigrette
	Aiguillettes de poulet au jus	Rôti de veau sauce brune	Œufs durs BIO sauce aurore	Pépites de poisson aux céréales
	Pâtes BIO au gruyère	Petits pois mitonnés	Chou fleur BIO	Epinards en béchamel
	Cantafrais	Emmental	Yaourt BIO vanille	Fromage blanc sucré
	Mousse au chocolat	Fruit de saison	Fruit de saison BIO	Dessert de Pâques du chef

lundi 24 avril	mardi 25 avril	mercredi 26 avril	Jeudi 27 avril	vendredi 28 avril
Betteraves BIO à l'échalote	Salade coleslaw	Pâté de foie*	Cake au fromage du chef	Tomate en vinaigrette
Boulettes de bœuf BIO tomates	Goujons de poulet croustillant	Sauté de bœuf au paprika	Saucisse fraîche rôtie aux herbes	Filet de colin meunière
Semoule BIO	Frites et ketchup	Tortis	Ratatouille du chef	Brocolis en béchamel
Yaourt BIO sucré	Petit moulé ail et fines herbes	Fromage fondu carré	Coulommiers	Suisse fruité
Fruit de saison BIO	Nappé caramel	Fruit de saison	Fruit de saison	Gaufre liégeoise

*plat contenant du porc

*plat contenant du porc

lundi 01 mai	mardi 02 mai	mercredi 03 mai	Jeudi 04 mai	vendredi 05 mai
	Concombre en vinaigrette	Pâté de campagne* et ses condiments	Taboules BIO	Salade verte et ses croûtons
	Brandade de lieu	Rôti de bœuf aux olives	Quenelles nature BIO Sauce aurore	Poêlée de colin doré au beurre
		Pommes risolées en persillade	Haricots verts BIO	Chou fleur en béchamel
	Fromage blanc sucré	Carré de ligueil	Yaourt BIO vanille	Camembert
	Compote de fruits BIO	Fruit de saison	Fruit de saison BIO	Eclair au chocolat

*plat contenant du porc

lundi 08 mai	mardi 09 mai	mercredi 10 mai	Jeudi 11 mai	vendredi 12 mai
	Carottes à l'orange	Pastèque	Tomate BIO en vinaigrette	Tarte au fromage du chef
	Boulettes d'agneau façon tajine	Cuisse de poulet rôtie aux herbes	Bœuf égréné BIO sauce bolognaise	Choucroute* de la mer
	Légumes couscous	Gratin de courgettes	Coquillettes BIO	
	Petit suisse fruité	Mimolette	Yaourt sucré BIO	Carré de ligueil
	Gaufre Flash	Beignet aux pommes	Fruit de saison BIO	Fruit de saison

*plat contenant du porc

lundi 15 mai	mardi 16 mai	mercredi 17 mai	Jeudi 18 mai	vendredi 19 mai
Taboulé BIO	Pastèque	Salade verte et ses croûtons	Concombre BIO en vinaigrette	Saucisson à l'ail fumé et ses cornichons
Saucisse grillée*	Goujons de poulet croustillants	Sauté de bœuf à la provençale	Omelette BIO sauce tomate	Pilaf de fruits de mer façon Paëlla
Petits pois très fins	Frites et ketchup	Coquillettes	Haricots verts BIO	Petit cotentin
Suisse sucré	Vache picon	Tome blanche	Yaourt BIO vanille	
Fruit de saison	Compote de poires BIO	Liégeois chocolat	Crêpe BIO au sucre	Fruit de saison

*plat contenant du porc

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

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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements