



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 végétal 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 !

Menus du 03 septembre au 19 Octobre 2018

VIEUX CONDE

api



Légende :



TOUTES nos viandes bovines et porcines sont françaises



Recette cuisinée



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit



REPAS BIOLOGIQUE

Entrée avec viande

Lundi 3 septembre	Mardi 4 septembre	Mercredi 5 septembre	Jeudi 6 septembre	Vendredi 7 septembre
Carottes râpées vinaigrette	Taboulé	Salade d'endives	REPAS de la RENTRÉE Jus de pommes Laitue vinaigrette	Duo de tomates et concombres
Bolognaise de boeuf Subst: fricassée de poisson Torsades Emmental râpé	Emincé de poulet aux champignons Subst: omelette Haricots verts aux oignons Pommes de terre persillées	Hachis parmentier Subst: parmentier de poisson	Saucisses de Strasbourg Subst: galette de céréales Frites Mayonnaise	Dos de hoki Mornay Riz aux petits légumes
Fruit de saison	Yaourt nature sucré	Fruit de saison	Crème dessert	Moelleux au chocolat
Lundi 10 septembre	Mardi 11 septembre	Mercredi 12 septembre	Jeudi 13 septembre	Vendredi 14 septembre
Salade coleslaw	Batavia vinaigrette	Salade floride	MENU Oeuf dur mayonnaise	Pizza méridionale (fromage/courgettes, aubergines)
Fricadelle de boeuf à la niçoise Subst: soja à la niçoise Semoule	Rôti de dinde à l'ancienne Subst: quenelle de brochet Purée au lait	Merguez douce Subst: moelleux nature sauce ketchup Poêlée de légumes Pommes de terre barbecue	Sauté de porc Subst: nugget's de blé Macaronis Emmental râpé	Filet de poisson pané Gratin de chou-fleur et pommes de terre
Kiri	Ile flottante	Liégeois chocolat	Compote de fruits	Fruit de saison
Lundi 17 septembre	Mardi 18 septembre	Mercredi 19 septembre	Jeudi 20 septembre	Vendredi 21 septembre
Salade niçoise	Méli-mélo de crudités au gouda	Salade de chou au curry	Salade de tomates mozzarella	Macédoine de légumes
Chipolatas Subst: ballotine poisson Carottes à la crème Pommes de terre noisettes	Sauté de boeuf mironton Subst: omelette Riz d'or	Jambon blanc Subst: dos de poisson Gratin dauphinois	Cordon bleu de volaille sauce tomate Subst: pané fromager Coquillettes Emmental râpé	Filet de poisson meunière sauce tartare Duo de courgettes Pommes de terre vapeur
Coulommiers	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Fruit de saison	Tarte au sucre
Lundi 24 septembre	Mardi 25 septembre	Mercredi 26 septembre	Jeudi 27 septembre	Vendredi 28 septembre
Salade de carottes râpées	Salade de perles de pâtes napolitaine	Salade de concombres vinaigrette	Laitue vinaigrette	Friand au fromage
Rôti de porc aux pruneaux Subst: filet de poisson Riz créole	Fricassée de volaille aux herbes Subst: omelette Petits pois Pommes de terre rissolées	Haché de veau à l'échalote Subst: galette de céréales Haricots verts Pommes de terre ciboulette	Lasagnes de boeuf Subst: lasagne méridionale (légumes)	Marmite de colin citron-ciboulette Purée de potimarron
Flan au chocolat	Camembert	Eclair vanille	Fromage blanc sucré	Fruit de saison

Lundi 1 octobre	Mardi 2 octobre	Mercredi 3 octobre	Jeudi 4 octobre	Vendredi 5 octobre
Salade de betteraves vinaigrette	Salade de concombres vinaigrette	Crêpe au fromage	Terrine de campagne et cornichons	Salade de tomates ciboulette
Sauté de porc au paprika Subst: quenelle de brochet Haricots beurre persillées Pommes de terre country	Gratin de penne et volaille à la provençale (dés de volaille, poivrons, oignons, tomates) Subst: gratin de penne légumes et fromage	Chili con carne Subst: chili de soja Riz sauvage	Filet de poisson pané Piperade Semoule	Boeuf braisé bercy Subst: nugget's de blé Pommes de terre boulangères
Yaourt nature sucré	Salade de fruits au sirop	Fruit de saison	Vache picon	Gâteau choco-bonbons

PROTEINES VEGETALES

Lundi 8 octobre	Mardi 9 octobre	Mercredi 10 octobre	Jeudi 11 octobre	Vendredi 12 octobre
Potage cultivateur	Salade de chou-fleur aux noix	Salade composée	MENU Betteraves rouges	Céleri rémoulade
Aiguillettes de poulet au curry Subst: ballotine de poisson Céréales aux épices et pois chiches	Crêpinette de porc Subst: omelette Petits pois forestier	Gratin façon tartiflette Subst: gratin de légumes et fromages	Pâtes Subst: bolognaise de soja Picadillo mexicain Emmental râpé	Filet de lieu à la normande Riz à la julienne de légumes
Mimolette	Liégeois vanille	Fromage blanc sucré	Fruit de saison	Muffin poires amandines
Lundi 15 octobre	Mardi 16 octobre	Mercredi 17 octobre	Jeudi 18 octobre	Vendredi 19 octobre
Velouté de courgettes au fromage fondu	Betteraves lanières aux pommes	CASSOULET	Salade madrilène	Toast savoyard
Rôti de porc basquaise Subst: marmite de poisson Coquillettes Emmental râpé	Paupiette de veau chasseur Subst: moelleux nature Purée de potiron	Saucisses/saucisson Subst: pané fromager Lingots à la tomate Pommes de terre persillées	Nugget's de poisson Epinards à la crème Pommes de terre vapeur	Waterzoï de volaille Subst: quenelle de brochet Riz
Fruit de saison	Yaourt brassé aux fruits	Gouda Mosaïque de fruits	Maasdam	Fruit de saison

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements