



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 !



3-sept.	4-sept.	5-sept.	6-sept.	7-sept.
Melon	Salade de betteraves à la féta	Mousse de canard	Salade de tomates	Taboulé à la catalane (semoule, petits pois, chorizo)
Steak haché sauce ketchup	Rôti de porc aux prunes et au miel	Filet de lieu citronné	Poulet grillé au thym	Poisson meunière
Haricots verts	Semoule	Riz thaï	Pommes rissolées	Duo de courgettes jaunes et vertes
Camembert	Verre de lait	Emmental	Fromage des pyrénées	Fromage blanc
Mousse au chocolat	Fruit de saison	Glace	Compote de poires	aux fruits

1-oct.	2-oct.	3-oct.	4-oct.	5-oct.
Salade mimosa	Tomate au thon	Crêpe au fromage	Poireaux à la vinaigrette	Concombre vinaigrette
Normandin de veau aux champignons	Jambon grillé	Joue de bœuf confite au miel	Filet de poisson sauce ciboulette	Escalope de poulet à la crème
Tian de légumes	Gratin de pommes de terres	Purée de carottes	Tortis	Cœur de blé
Cantal	Verre de lait	Mimolette	Fromage à tartiner	Emmental
Panna cotta au coulis de fruits	Fruit de saison	Panna cotta au coulis de fruit rouge	Fruit de saison	Éclair

Rencontres du goût : Du végété pour changer

10-sept.	11-sept.	12-sept.	13-sept.	14-sept.
Rillettes de sardines	Salade de concombre à la menthe	Radis sauce fromage blanc	Terrine de légumes	Pastèque
Pavé de dinde mariné au curry	Sauté de bœuf marengo	Escalope de porc au thym	Filet de merlu sauce tomate	Lasagnes aux épinards
Ratatouille	Riz	Haricots blanc	Légumes basquaise et riz	Salade verte
Brie	Tomme blanche	Coulommiers	Yaourt	Fromage à tartiner
Fruit de saison	Glace et son biscuit	Entremet vanille	Crumble aux fruits	Compote de fruits

8-oct.	9-oct.	10-oct.	11-oct.	12-oct.
Céleri rémoulade	Chou fleur vinaigrette	Tarte courgette et chèvre	Dips de légumes et sauce	Salade de lentilles et d'amandes sauce bulagré
Rôti de bœuf sauce tomate	Gratin de pâtes aux haricots rouges	Omelette portugaise végétarienne façon pizza	Galette de boughour et pois chiches à l'oriental	Filet de poisson citronné
Haricots verts		/	Poêlée de légumes	Rondelles de courgettes
Tomme noire	Petit suisse	Fromage à tartiner	Fromage des pyrénées	Verre de lait
Fruit de saison	Fruit de saison	Quinoa au lait de soja façon riz au lait	Compote pomme / banane	Fruit de saison

17-sept.	18-sept.	19-sept.	20-sept.	21-sept.
Salade de tomates au basilic	Betterave persillées	Salade niçoise	Melon	Pizza
Omelette au fromage	Chili con carne	Émincé de dinde au citron	Moules (selon arrivage)	Rôti de bœuf sauce tomates
Salade verte	Riz	Courgettes braisées	Frites	Duo brocolis et chou-fleur
Gouda	Tomme noire	Saint paulin	Fromage blanc	Fromage à tartiner
Semoule au lait	Fruit de saison	Gâteau au chocolat	Liégeois	Salade de fruits frais

15-oct.	16-oct.	17-oct.	18-oct.	19-oct.
Sardines au citron	Avocat aux pommes et endives	Salade verte au maïs et tomate	Tartine de butternut houmous et chips de légumes	Concombre vinaigrette
Aiguillette de poulet à l'antillaise	Blanquette de veau	Rôti de porc	Filet de poisson beurre blanc	Steak haché de bœuf
Purée de potiron	Semoule	Riz	Carottes à la crème	Frites
Pointe de brie	Bûchette de chèvre	Fromage à tartiner	Tomme	Verre de lait
Fruit de saison	Tarte aux pommes alsacienne	Mousse de fromage blanc	Crème chocolat	Poire au sirop coulis chocolat

24-sept.	25-sept.	26-sept.	27-sept.	28-sept.
Pâté de campagne	Pâté de campagne	Melon	Crème de carottes lentilles corail et betteraves au cumin	Concombre à la grecque
Filet de poulet rôti à la mexicaine	Hachis parmentier	Filet meunière	Rôti de porc jus aux herbes	Lamelles d'encornets à la provençale
Haricots verts	Salade verte	Semoule	Pâtes	Riz pilaf
Saint Nectaire	Yaourt nature	Verre de lait bio	Fromage à tartiner	Mimolette
Fruit de saison	Compote pomme cannelle	Fruit de saison	Compote pommes cannelle	Flan aux copeaux de chocolat

Fruit de saison septembre / octobre

Pommes, raisin, poire, mirabelle, pêche, nectarine