



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	jeudi 07 septembre	vendredi 08 septembre
Choix de crudités	Steak haché sauce barbecue	Bœuf aux lardons	Choix d'entrées chaudes
Cheeseburger	Frites, haricots verts*	Pâtes, sauté de poivrons*	Hoki aux amandes
Frites	Fromage	Fromage	Riz et poêlée chinoise
Choix de laitages	Choix de fruits de saison	Choix de pâtisseries	Choix de fruits de saison

lundi 02 octobre	mardi 03 octobre	jeudi 05 octobre	vendredi 06 octobre
Choix de crudités	Cervelas obernois	Rôti de bœuf sauce poivre	Choix de crudités
Paupiette de dinde sauce dijonnaise	Riz et ragout de courgettes*	Frites et carottes* vichy	Filet de poisson meunière
Pommes de terre aux épices et haricots	Fromage	Fromage	Semoule et poivrons sautés
Choix de laitages	Choix de fruits de saison	Choix de fruits de saison	Choix de desserts lactés

lundi 11 septembre	mardi 12 septembre	jeudi 14 septembre	vendredi 15 septembre
Choix de crudités	Cuisse de poulet aux herbes	Choix de crudités	Pavé de saumon sauce ciboulette
Omelette basquaise	Purée et brocolis*	Rôti de bœuf béarnaise	Torsades aux petits légumes et brunoise
Semoule et ratatouille	Fromage	Frites et poêlée de carottes	Fromage
Choix de compotes	Choix de laitages	Choix de fruits de saison	Choix de pâtisseries

lundi 09 octobre	mardi 10 octobre	jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre
Escalope de dinde au miel	Salade d'automne curry pomme	Sauté de porc vanille gingembre	Choix de crudités
Cœur de blé et poêlée maraichère	Lasagnes bolognaise	Frites et chou-fleur*	Filet colin béarnaise
Fromage	Coquillettes et ratatouille	Fromage	Flan d'endives au curcuma
Choix de fruits de saison	Choix de desserts lactés	Cake poire raisin cumin	Choix de laitages

lundi 18 septembre	mardi 19 septembre	jeudi 21 septembre	vendredi 22 septembre
Rôti de porc sauce charcutière	Choix de crudités	Sauté de poulet au citron	Choix de crudités
Frites et courgettes* gratinées	Tomate farcie	Penne et navets glacés	Merlu en waterzoi
Fromage	Cœur de blé et petits pois*	Fromage	Julienne de légumes et pommes
Choix de fruits de saison	Choix de laitages	Choix de fruits de saison	Choix de crèmes desserts

lundi 16 octobre	mardi 17 octobre	jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre
Steak haché sauce chasseur	Choix de crudités	Rôti de veau à la mexicaine	Choix d'entrées de charcuterie
Frites et brocolis	Sauté porc à l'orientale	Riz, haricots rouges et piperade	Saumon au beurre blanc
Fromage	Semoule et légumes couscous	Fromage	Torti et carottes au jus
Choix de fruits de saison	Choix de compotes	Choix de crèmes desserts	Choix de fruits de saison

lundi 25 septembre	mardi 26 septembre	jeudi 28 septembre	vendredi 29 septembre
Chipolatas grillées	Choix de crudités	Lieu sauce oseille	Choix de crudités
Semoule et piperade	Sauté de porc à la hongroise	Riz pilaf et tomate provençale	Sauté de bœuf sauce aigre douce
Fromage	Frites et haricots verts*	Fromage	Macaroni et fondue de poireaux*
Choix de pâtisseries	Choix de laitages	Choix de fruits de saison	Choix de desserts lactés