



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





Toutes nos viandes bovines, porcines et ovines sont d'origine France

Tous nos plats sont préparés à la cuisine de Lempdes, essentiellement à partir de produits frais par notre équipe de cuisine.

Des remplacements sont prévus pour les repas sans porc, sans viande, et sans poisson.

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

Lundi 04/09/2017	Mardi 05/09/2017	Mercredi 06/09/2017	Jeudi 07/09/2017	Vendredi 08/09/2017
BONNE RENTREE !				
Melon	Salade maïs et tomate	Coleslaw vinaigrette	Salade de perles	Salade verte
Potatoes burger	Wings de poulet	Filet de colin sauce tomate	Sauté de veau à la moutarde	Côte de porc sauce aigre-doux
Haricots verts	Pâtes	Blé et gratin d'épinards	Jeunes carottes à la ciboulette	Pommes vapeurs
Laitage	Yaourt BIO La Tourette	Fromage à la coupe	Fromage à la coupe	Fromage à la coupe
Compote maison du jour	Fruit de saison	Mousse au chocolat au lait	Fruit de saison	Cake citron/coco

Lundi 11/09/2017	Mardi 12/09/2017	Mercredi 13/09/2017	Jeudi 14/09/2017	Vendredi 15/09/2017
Salade de riz niçois	Salade de concombres	Salade de lentilles	Carottes rapées à l'orange	Quiche lorraine
Blanc de poulet sauce au miel	Poisson pané + citron	Roti de porc au jus	Bœuf braisé à la tomate	Boulette d'agneau aux épices douces
Petits pois	Gratin de pomme de terre	Printanière de légumes	Pâtes	Haricots beurres persillés
Fromage à la coupe	Fromage portion	Laitage	Fromage à la coupe	Fromage à la coupe
Fruit de saison BIO	Crème dessert vanille	Pomme au four	Clafoutis maison	Fruit de saison

Pour toutes informations, merci de vous rapprocher de la cuisine : cc.63370@api-restauration.com