



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
18/09/2017

Melon jaune
Filet de lieu sauce agrumes
Boulgour
Fromage portion
Mousse au chocolat

Mardi
19/09/2017

Salade de blé
Jambon grillé au jus
Gratin de potiron
Laitage
Salade de fruits

Mercredi
20/09/2017

Salade verte
Chili con carne
Riz
Fromage à la coupe
Gâteau pépites choco

Jeudi
21/09/2017

Salade de haricots verts BIO
Cuisse/Blanc de poulet au citron
Frites
Fromage à la coupe
Liégeois vanille

Vendredi
22/09/2017

Saucisson + cornichons
Sauté de veau à l'estragon
Haricots plats
Fromage à la coupe
Fruit de saison

Lundi
25/09/2017

Radis + beurre
Sauté de dinde à la provençale
Riz
Fromage à la coupe
Crème dessert praliné

Mardi
26/09/2017

Salade mexicaine
Croque monsieur
Haricots verts
Yaourt BIO La Tourette
Fruit de saison

Mercredi
27/09/2017

Œufs mayonnaise
Filet de cabillaud au basilic
Pâtes et aubergines gratinées
Fromage à la coupe
Compote maison du jour

Jeudi
28/09/2017

Cake jambon/olives
Sauté de bœuf sauce goulash
Duo brocolis/chou fleur
Fromage portion
Fruit de saison

Vendredi
29/09/2017

Coleslaw vinaigrette
Saucisse
Lentilles
Fromage à la coupe
Moelleux au chocolat

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