



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 boeuf au paprika, poulet au curcuma et lait de coco, boulettes de boeuf 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 boeuf à la coriandre sauce ketchup.



Ingrédients Pour 4 personnes

- 500 g de boeuf 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 boeuf 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 évènement 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
02/10/2017

Salade de blé
Côte de porc sauce charcutière
Petits pois
Laitage
Fruit de saison BIO

Mardi
03/10/2017

1/2 pamplemousse + sucre
Cheeseburger
Potatoes
Fromage portion
Creme dessert caramel

Mercredi
04/10/2017

Betteraves à la framboise
Escalope de dinde forestière
Riz aux petits légumes
Fromage à la coupe
Tarte au flan

Jeudi
05/10/2017

Carottes rapées au maïs
Parmentier de poisson
/
Fromage à la coupe
Liégeois vanille

Vendredi
06/10/2017

Pizza maison
Saute de veau au curry
Poêlée de légumes
Fromage à la coupe
Fruit de saison

Lundi
09/10/2017

Salade de chou blanc
Aiguillettes de poulet à l'antillaise
Riz BIO créole
Fromage portion
Flan nappé caramel



Mardi
10/10/2017

SEMAINE DU GOÛT - PLACE AUX EPICES

Salade de pomme de terre au cumin
Cordon bleu de dinde
Ratatouille
Laitage
Fruit de saison

Mercredi
11/10/2017

Velouté de lentilles corail/carotte
Jambon braisé
Purée maison et haricots verts
Fromage à la coupe
Creme dessert chocolat

Jeudi
12/10/2017

Rosette et cornichon
Sauté de dinde façon tajine
Chou fleur en brisures
Fromage à la coupe
Gâteau miel/orange

Vendredi
13/10/2017

Salade de champignons au paprika
Carbonara de saumon
Pâtes
Fromage à la coupe
Compote pomme/carotte/cumin

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