

Les plus connues :

La Guyot,
la Williams,
la Comice,
la Beurré Hardy,
la Conférence,
la Passe
Crassane.



Elle apporte une
bonne quantité de
vitamines (C, B, A et
E) et de minéraux,
particulièrement du
potassium.



Idées recettes :

Rôti de porc caramélisé aux poires
Tartine au bleu et poires
Compote de poires à la cannelle
Tarte poires chocolat
Verrine de fromage blanc aux
poires



Les Poires

Elle fait partie des fruits les plus consommés dans l'hexagone. Elle est essentiellement cultivée dans le Sud-Est de la France.

Les mois de consommation idéale sont :

TOUTE L'ANNÉE *

* Ses multiples variétés permettent de la trouver sur nos étals et de la déguster tout au long de l'année.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Mousse de poire façon Belle Hélène



Ingédients :

1 boîte de poire au
sirop de 400 g
50 cl crème anglaise
50 cl de crème liquide
à 30 % de matières
grasses
35 g de sucre glace
2 feuilles de gélatine
Muscade moulue
200 g de chocolat noir
pâtissier
20 cl de lait



Progression :

1. Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide jusqu'à ramollissement, les essorer et les mélanger à la crème anglaise préalablement tiédie.
2. Mixer les poires au sirop et ajouter à la crème anglaise.
3. Monter la crème liquide bien froide en chantilly à l'aide d'un batteur et ajouter la muscade ainsi que le sucre glace en pluie.
4. Incorporer la chantilly petit à petit au mélange. Verser l'appareil dans des emporte-pièces et réserver au frais.
5. Fondre le chocolat cassé en morceaux dans le lait à feu doux.
6. Démouler et napper avec le coulis au chocolat.

JANVIER - FÉVRIER 2017

Soyons Complices à table !



La crème fraîche,
c'est un produit laitier ?

Bien que celle-ci soit issue de l'écémage du lait entier, elle contient trop peu de calcium pour être considérée comme telle.

Ce n'est pas un produit laitier, c'est un corps gras. Mais c'est elle la moins grasse de sa famille (30 à 40% de matières grasses). A quantité égale, la crème fournit moins de lipides que l'huile (100%) et que le beurre ou la margarine (82%).

Consommée avec modération, elle s'ajoute dans des recettes sucrées ou salées et, pour varier les plaisirs, elle se décline dans le commerce : fraîche, fleurette, liquide ou épaisse.

Vous souhaitez connaître le secret pour réussir à tous les coups votre chantilly et apporter une touche de gourmandise à vos desserts ? Quelques heures avant préparation, mettez votre saladier au réfrigérateur et utilisez une crème liquide à 30% de MG bien froide !

Votre Diététicienne
à votre écoute sur le site
www.api-restauration.com

Recette proposée par :
Clémence TABALLET, diététicienne,
Api Sud Bourgogne

lundi 02 janv	mardi 03 janv	mercredi 04 janv	jeudi 05 janv	vendredi 06 janv	lundi 23 janv	mardi 24 janv	mercredi 25 janv	jeudi 26 janv	vendredi 27 janv
	Raviolis de bœuf	Betteraves au cumin Filet de poisson mariné provençale Pommes de terre Ratatouille	Soupe tomate Sauté de bœuf sauce au curry Duo de carottes jaunes orange Riz	Jambon braisé * au jus Fondue de poireaux Pommes de terre Pané moelleux	Duo carottes celeri Sauté de porc * aux herbes Semoule aux légumes	Normadin de veau sauce échalotes Petits pois dés pdt Omelette sauce échalotes	Roulade de volaille Sardine et citron Gratin d endives et pommes de terre au cheddar aux dés de volaille Gratin d endives et pommes de terre au cheddar aux soja Yaourt sucré	Filet de merlu sauce nantua Purée de cèleri Menu unique	Soupe chinoise perles de patates Picatas de volaille au caramel Riz cantonnais Filet de colin sauce au caramel Rouelle de pommes en beignet
	Tortellinis ricotta épinards Camembert Fruit de saison	Menu unique Fromage blanc et sucre	Omelette sauce curry Galette des rois pomme	Pyrénées /St Paulin /Mimolette Flan vanille / caramel / chocolat	Filet de hoki sauce aux herbes Compote pomme banane	Emmental Fruit de saison		Gouda Flan chocolat /Flan caramel /Flan vanille	
lundi 09 janv	mardi 10 janv	mercredi 11 janv	jeudi 12 janv	vendredi 13 janv	lundi 30 janv	mardi 31 janv	mercredi 01 févr	jeudi 02 févr	vendredi 03 févr
Escalope de poulet à la lyonnaise Pommes sautées Filet de merlu sauce lyonnaise Cantadou /Rondelé / Tartare Choix de fruits	Carottes rapées /Cèleri vinaigrette / Coleslaw Saucisse * sauce moutarde Lentilles à la tomate aux dés de pdt Pané fromagé Compote pomme poire	Omelette sauce poivre Pates aux légumes et emmental rapé Menu unique Petit suisse Biscuit	Salade de patates Dos de lieu sauce aurore Chou fleur gratiné aux pommes de terre Menu unique Fruit de saison	Couscous Boul bœuf Semoule Légumes couscous Couscous Poisson Edam Crème dessert vanille / Chocolat / Praliné	Sauté de bœuf aux olives Ratatouille de légumes et Blé Galette de soja provençale Vache qui rit /Cantadou/ Fondu carré Crème chocolat / praliné / vanille	Salade mimosa / maraichère / océane Filet de poisson gratiné Carottes à la crème Pommes persillées Menu unique Yaourt sucré	Macedoine de légumes Quiche au fromage Menu unique Fruit de saison	Palette de porc * à la diable Chou bruxelles à la crème pommes quartier Filet de saumon sauce à la diable Edam Crêpe au chocolat	Potage de légumes Carbonara de volaille Tortis et fromage rapé Carbonara de poisson Choix de fruits
lundi 16 janv	mardi 17 janv	mercredi 18 janv	jeudi 19 janv	vendredi 20 janv	lundi 06 févr	mardi 07 févr	mercredi 08 févr	jeudi 09 févr	vendredi 10 févr
Potage potimarron Sauté de canard aux pommes Coquillettes + fromage râpé Colin sauce normande aux pommes Gaufre	Betteraves vinaigrette Filet de poisson pané Epinards à la crème Pommes de terre Menu unique Yaourt nature sucré / Brassé aux fruits / Yaourt aux fruits	Endives au bleu Escalope de volaille flamande Fondue de poireaux dés de pommes de terre Galette végétarienne sauce flamande Camembert Cocktail de fruits	Pâté * et cornichon sv médaillon de surimi Roti de porc * sauce tomate basilic Salsifis à la tomate Riz Omelette sauce tomate basilic Fromage blanc + coulis de fruits rouges Fruit de saison	Hachi parmentier de courgettes au bœuf Salade iceberg Hachi Parmentier de courgettes au poisson Kiri /Tartare /Samos Fruit de saison	Crepe au fromage Sauté d'agneau romarin Flageolets cuisinés Haricots verts Pané fromagé Fruit de saison	Roti de dinde sauce savoyarde Frites Salade Galette de soja sauce savoyarde Mimolette Yaourt aromatisé	Omelette Boullgour Pierade de légumes Menu unique Tomme Fruit de saison	Carottes à l orange / Salade bicolore /Cèleri Dos de colin sauce oseille Epinards à la crème Pommes de terre Menu unique Gateau basque	Jambon * Duo de choux bechamel pommes de terre Filet de poisson mariné huile d olive et citron Fromage portion Compote de pomme et spéculoos