



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 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



Conception OMA

Menus du 04 septembre au 20 octobre 2017

api

RESTAURATION SCOLAIRE DE LA VILLE DE HALLUIN



Légende :



BIO



PRODUIT REGIONAL



VIANDES
BŒUF PORC
FRANCAISES



NOUVEAU



SANS VIANDE

lundi 04 sept	mardi 05 sept	mercredi 06 sept	jeudi 07 sept	vendredi 08 sept
Melon	Salade fromagère/océane/ croustons	Carottes râpées		Tomate bicolore et dés de brebis vinaigrette balsamique
Filet de colin pané et citron Haricots verts Pommes de terre	Omelette forestier Petits pois aux dés de pdt	Rôti de dinde sauce italienne Riz	Saucisse de volaille Poêlée méridionale Purée au lait	Carbonade flamande Pommes de terre rissolées Dos de colin sauce pain d'épices
menu unique	Menu unique	Filet de hoki sauce italienne	Pané moelleux	
Yaourt sucré	Crème dessert vanille	Compote de fruits	Edam Choix de fruits	Fromage blanc sucré
lundi 11 sept	mardi 12 sept	mercredi 13 sept	jeudi 14 sept	vendredi 15 sept
Betterave vinaigrette	Melon	Chou fleur cocktail	Concombre bulgare /Cèleri rémoulade /Carottes rapées	
Filet de colin mariné Epinards béchamel Pommes quartier	Rôti de porc * dijonnaise Lentilles et carottes	Sauté d agneau au romarin Riz et julienne de légumes Gratin de thon au romarin	Bolognaise de bœuf Coquillettes + fromage rapé Bolognaise de soja	Aiguillette de volaille sauce orientale Semoule et légumes couscous Aiguillette de colin sauce orientale
Menu unique	Filet de lieu dijonnaise			
Fromage blanc et sucre	Flan chocolat/ vanille/ caramel	Brassé fruité	Compote de fruits	Emmental Choix de fruits
lundi 18 sept	mardi 19 sept	mercredi 20 sept	jeudi 21 sept	vendredi 22 sept
Macédoine mayonnaise/ Betteraves		Roulade de volaille sv terrine poisson		Salade aux croustons /océane / maraichere
Sauté de veau marengo Blé	Jambon braisé * sauce brune Pommes noisettes Salade	Escalope de poulet Duo d haricots beurres et verts	Filet de lieu à la crème Fondue de poireaux Pommes de terre	Sauté de volaille aux pruneaux Riz julienne de légumes Galette végétarienne sauce bruneaux
Marmite de poisson marengo	Omelette sauce brune	Pané moelleux	Menu unique	
Yaourt aromatisé	Camembert /Coulommiers/ Brie Cocktail de fruits	Fruit de saison	Gouda Choix de fruits	Fromage blanc
lundi 25 sept	mardi 26 sept	mercredi 27 sept	jeudi 28 sept	vendredi 29 sept
	Lentilles au persil Haricots blancs au thon	Salade toscane	Tomate vinaigrette	
Roti de porc* à la tomate Pâtes + fromage râpé Filet de saumon sauvage à la tomate	Boulette de bœuf Carottes à l'étuvé Pomme de terre Galette de soja	Omelette Flan de courgettes provençale	Filet de hoki sauce Nantua Riz Brunoise de	Parmentier bœuf Salade iceberg Parmentier de colin
Pavé des Flandres	Yaourt aromatisé	Menu unique	Menu unique	
Choix de fruits		Compote de fruits	Crème vanille/ caramel/ chocolat	Mimolette Fruit

lundi 02 oct	mardi 03 oct	mercredi 04 oct	jeudi 05 oct	vendredi 06 oct
	Pizza fromagère	Salade café de paris		Carottes râpées
Boul agneau aux épices Semoule et légumes couscous Marmite de colin aux épices	Escalope de volaille sauce suprême Petits pois à la laitue aux dés de pommes Omelette sauce suprême	Filet de colin mariné Purée de crécy	Cassoulet (saucisse saucisson) * Haricots blanc tomaté Filet de hoki sauce tomate	Gratin de brocolis au thon Riz
Fromage bio		Menu unique	Filet de hoki sauce tomate	Menu unique
Liégeois chocolat Sv crème chocolat	Choix de fruits	Yaourt sucré	Carré de Ligeuil Pont l évêque Fruit de saison	Chou à la crème
lundi 09 oct	mardi 10 oct	mercredi 11 oct	jeudi 12 oct	vendredi 13 oct
			Carottes à l'échalotes / bicolore/ Chou blanc au curry Sauté de porc * aux pommes Purée de potiron	
Pané fromagé Duo de carottes au jus Unique	Roti de bœuf mat : boul boeuf Pommes rissolées Omelette sauce au poivre	Tomate en salade Gratin de colin aux champignons Pates unique		Tarte fromage Roti de dinde sauce picarde Poireaux à la crème riz Boulette végétarienne sauce
Brassé aux fruits/ Brassé + sucre	Coulommiers /Brie/ Carré de ligeuil Crème vanille /chocolat/ praliné	Flan vanille	Filet de lieu sauce crème	Choix de fruits
Biscuit			Compote de fruits	
lundi 16 oct	mardi 17 oct	mercredi 18 oct	jeudi 19 oct	vendredi 20 oct
	Rencontre du goût " place aux épices "			
Filet de colin meunière Chou fleur béchamel Pommes de terre	Cèleri rémoulade/ orraine /Berlinois Sauté de porc * vanille gingembre Riz safrané Filet de limande vanille gingembre Yaourt sucré	Salade d endives aux pommes et noix Navarin d agneau Gratin dauphinois Filet de lieu sauce légumes	Paupiette de veau sauce oignons Poêlée de légumes d automne au curcuma Pané fromager	Salade fromagère /d agrumes / créole Aiguillette de poulet rôti Coquillettes + fromage Julienne de légumes Aiguillette de colin
Unique				
Camembert Choix de fruits		Compote pomme banane	Gouda/ Emmental /Mimolette Fruit de saison	Cake poire raisin aux épices

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements