

# LE POIVRON : UN ALLIÉ POUR ÉGAYER NOS ASSIETTES



## LE SAVIEZ-VOUS ?

- Ce fruit, que nous consommons comme un légume, est originaire d'Amérique centrale.
- Ses variétés se distinguent par leur forme et par leur taille, allant des gros poivrons doux et sucrés jusqu'aux petits piments très piquants.
- Tous les poivrons sont verts. Ils changent de couleur en mûrissant, passant au jaune, puis à l'orange et enfin au rouge.



## CÔTÉ NUTRITION :

- Il est peu calorique et riche en vitamine C.
- Le poivron rouge est riche en pro-vitamine A alors que le poivron vert contient plus de vitamine B9.
- Le poivron vert est moins digeste que les poivrons plus colorés : retirez sa peau, soit avec un économe, soit en le faisant rôtir au four ou au chalumeau.



## CÔTÉ DÉGUSTATION :

- La saveur comporte une note d'amertume parfois poivrée.
- La chair du poivron vert est ferme et croquante, celle du poivron jaune est juteuse.
- Le poivron rouge est plus doux, presque sucré.



## CÔTÉ CUISINE :

- Cru accompagné d'une sauce au yaourt, mariné à l'huile d'olive...
- Cuit : grillé, farci, mijoté en piperade, en coulis pour accompagner viandes, poissons, œufs...
- En poivronnade pour agrémenter vos apéritifs ou être servi en condiment.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Tarte chocolat poivron

Durée de préparation : 45 min. - Cuisson : 15 min. - Temps de repos : 2h

**Ingrédients :** 1 fond de tarte sablée, 80 g de chocolat blanc, 300 g de chocolat noir, 30 cl de crème liquide entière, 2 poivrons rouges, 20 g de beurre demi-sel.



1. Préchauffer le four à 180°C et cuire la pâte à blanc. La mettre dans un moule à tarte, la recouvrir avec un papier sulfurisé et y mettre du poids.



2. Faire revenir les poivrons dans le beurre quelques minutes. Ajouter 25 cl d'eau et laisser mijoter 20 min. Mixer et passer au tamis pour obtenir une purée lisse.



3. Faire fondre le chocolat blanc au bain marie et tapisser le fond de tarte pour l'imperméabiliser. Laisser refroidir puis faire fondre le chocolat noir au bain marie.



4. Réaliser la crème fouettée. Mélanger le chocolat noir avec la purée de poivrons et ajouter la crème fouettée. Garnir le fond de tarte avec la préparation et laisser prendre 2h au frais.

Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole 477 181 010.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2019



# Soyons Complices à table !

## ÉDITO

Et si à cette rentrée, on faisait la part belle aux tartes et aux quiches !

Pour cette nouvelle Rencontre du Goût d'octobre, nos chefs ont rivalisé de créativité pour vous proposer des tartes et des quiches gourmandes. Nous avons réuni leurs recettes exclusives dans le livre de recettes "Happy Tarterie". Pour permettre la découverte de nouvelles saveurs à nos jeunes convives, nos équipes se sont surpassées : tarte à la carotte meringuée, quich'obolo, tart'misu aux fruits rouges ou encore tarte à la patate douce caramélisée... avec comme maître mot "le plaisir" de manger !

Nous vous invitons à poursuivre l'expérience à la maison en réalisant les recettes de nos chefs, proposées sur le site [api-chroniquesculinaires.fr](http://api-chroniquesculinaires.fr)

Bonne découverte !  
Le Pôle Nutrition

api

Conception: C&A



REPAS DE LA RENTREE

REPAS VEGETARIEN

lundi 02 sept	mardi 03 sept	mercredi 04 sept	jeudi 05 sept	vendredi 06 sept	lundi 30 sept	mardi 01 oct	mercredi 02 oct	jeudi 03 oct	vendredi 04 oct
Omelette sauce tomate basilic	Tarte aux fromages cuisinée par nos chefs Filet de colin mariné au citron	Escalope de volaille sauce estragon	Melon Pastèque Boulettes de bœuf sauce échalotes	Sauté de porc* sauce maroilles Haricots verts et pommes de terre campagnarde Dos de colin sauce maroilles P'tit Louis Cookies	Sauté de porc* sauce dijonnaise	Betteraves vinaigrette Normandin de veau sauce poivre	Salade café de Paris	Tomates à la grecque Concombres vinaigrette	Lasagnes de soja aux légumes cuisinées par nos chefs
Tortils et emmental râpé	Epinards à la crème et dés de pommes de terre	Riz et demi tomate provençale	Petits pois carottes aux dés de pommes de terre		Gratin de chou fleur aux pommes de terre	Frites	Dos de colin gratiné au cheddar	Fricassée de poulet sauce niçoise	Salade
Menu unique	Menu unique	Filet hoki sauce estragon	Galette de soja sauce échalotes		Filet de hoki sauce dijonnaise	Galette à la provençale sauce poivre	Menu unique	Filet de merlu sauce niçoise	Menu unique
Compote de fruits et biscuit	Choix de fruits	Samos Crème dessert vanille	Fromage blanc		Gouda / Pavé des Flandres / St Paulin	Fruit de saison	Cocktail de fruits	Brassé aux fruits Brassé nature et sucre	Coulommiers Camembert Pont l'évêque Semoule au lait
lundi 09 sept	mardi 10 sept	mercredi 11 sept	jeudi 12 sept	vendredi 13 sept	lundi 07 oct	mardi 08 oct	mercredi 09 oct	jeudi 10 oct	vendredi 11 oct
Aiguillettes de poulet	Betteraves vinaigrette Sauté de bœuf aux oignons	Tomates vinaigrette	Chipolatas*	Carottes râpées vinaigrette Filet de lieu sauce normande	Pizza au fromage	Salade de tomates	Mijoté de bœuf sauce tomate	Macédoine de légumes mayonnaise	Rôti de porc* sauce Bercy
Ratatouille et semoule	Purée au lait	Gratin du pêcheur (saumon, moules, crevettes)	Lentilles tomates et pommes de terre	Brocolis et pommes de terre quartiers	Waterzoï de poulet	Omelette sauce chasseur	Julienne de légumes et semoule	Filet de saumon sauce oseille	Purée au lait
Aiguillettes de colin	Boulettes de soja aux oignons	Pennes et emmental râpé	Pané moelleux	Menu unique	Poêlée forestière et pommes de terre	Macaronis et emmental râpé	Boulettes de soja tomates	Endives braisées et riz basmati	Filet de hoki sauce Bercy
Mimolette / Pavé du Nord / Gouda	Brassé aux fruits Brassé nature et sucre	Fruit de saison	Emmental / Tomme / Edam	Ile flottante	Waterzoï de colin	Menu unique	Pyrénées	Menu unique	Brie / Pont l'évêque / Carré de Ligueil Brownies et crème anglaise
Mousse au chocolat sv Crème dessert chocolat			Compote de fruits		Fromage blanc	Compote de fruits	Fruit de saison	Yaourt aromatisé	
lundi 16 sept	mardi 17 sept	mercredi 18 sept	jeudi 19 sept	vendredi 20 sept	lundi 14 oct	mardi 15 oct	mercredi 16 oct	jeudi 17 oct	vendredi 18 oct
Bolognaise de bœuf	Filet de cabillaud sauce picarde	Salade de tomates Rôti de porc* sauce forestière	Tomates farcies	Jus de fruits Tartiflette aux dés de volaille cuisinée par nos chefs	Filet de merlu sauce niçoise	Chou blanc à la lorraine	Œuf mimosa	Tomates à la ciboulette Concombres à la grecque	Emincée de poulet sauce savoyarde
Coquillettes et emmental râpé	Fondue de poireaux et riz	Poêlée champêtre et cœur de blé	Pommes de terre rissolées	Salade iceberg	Ratatouille et boulgour	Rôti de bœuf mat : Boulettes de bœuf	Chipolatas*	Sauté d'agneau au romarin	Pommes noisettes, Salade iceberg
Bolognaise de soja	Menu unique	Dos de colin sauce forestière	Omelette sauce tomate	Tartiflette aux deux fromages cuisinée par nos chefs	Menu unique	Gratin dauphinois	Brocolis à la crème et cœur de blé	Haricots beurre et pommes de terre quartiers	Dés de tofu sauce savoyarde
Fromage portion	St Paulin / Mimolette / Tomme	Madeleine aux pépites de chocolat	Camembert / Carré de Ligueil / Coulommiers	Yaourt sucré Yaourt aromatisé	Carré de Ligueil Coulommiers Camembert	Boulettes de soja	Steak fromager	Saumonette sauce au romarin	Gouda
Choix de fruits	Flan chocolat / caramel / vanille		Fruit de saison		Crème dessert chocolat / vanille / pralinée	Choix de fruits	Velouté nature et sucre	RENCONTRES DU GOÛT : HAPPY TARTERIE Tarte au potiron et chocolat cuisinée par nos chefs	Choix de fruits
lundi 23 sept	mardi 24 sept	mercredi 25 sept	jeudi 26 sept	vendredi 27 sept					
Carottes râpées vinaigrette Céleri râpé aux raisins	Haricots verts au thon	Cuisse de poulet sauce aux fines herbes	Dos de colin sauce citron	Estouffade de bœuf					
Merguez au curry	Jambon braisé* au jus	Purée de panais, Salade iceberg	Epinards à la crème et pommes de terre	Carottes au jus et blé					
Semoule et légumes couscous	Macaronis tomates et emmental râpé	Parmentier de panais et millet gratiné, Salade iceberg	Menu unique	Omelette					
Boulettes de lentilles sarrasin au curry	Filet de lieu	Brie Liégeois vanille sv Crème dessert vanille	Edam	Choix de fruits					
Choix de fruits	Velouté fruits Velouté nature et sucre		Tarte au Libouli						



Scannez et découvrez les menus de votre enfant