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.

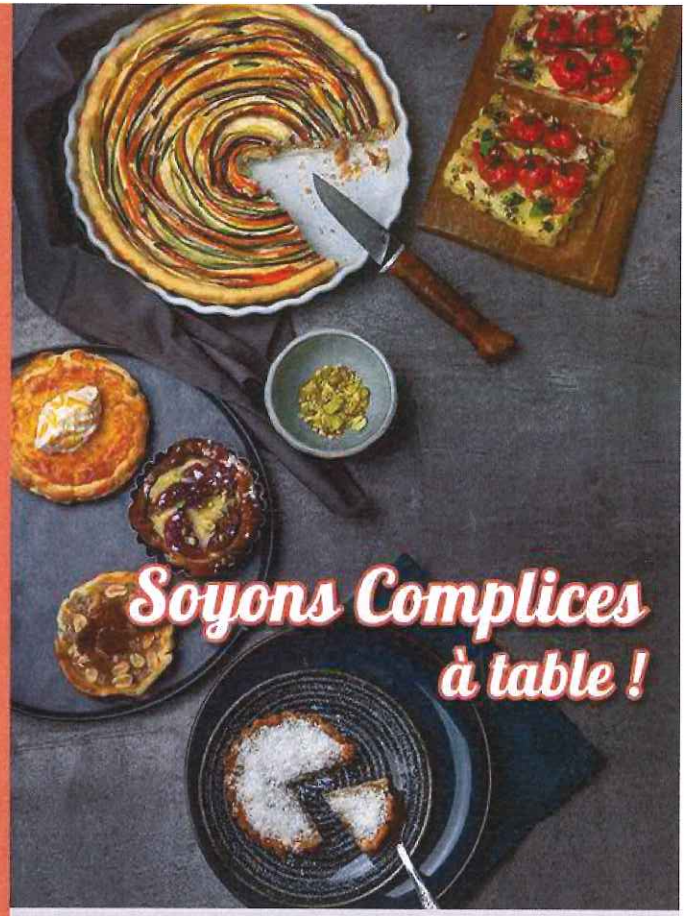
2. Faire revenir les poivrons dans le beurre quelques minutes. Ajouter 25 cl d'eau et laisser mijoter 20 min. Mixer et passer au tamis pour obtenir une purée lisse.

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



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**

Bonne découverte !
Le Pôle Nutrition

Menus du 02 septembre au 18 octobre 2019

CUISINE CENTRALE DE L'ARTOIS

Légende : PRODUIT REGIONAL — VIANDE D'ORIGINE FRANCE — BIO — POISSON DE PLEINE MER — Saveurs en'Or — Repas à thème — RECETTE CUISINÉE — Repas végétarien

lundi 02 septembre	mardi 03 septembre	mercredi 04 septembre	jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre
SALADE VERTE	MELON	CONCOMBRES CIBOULETTE	ROULADE NATURE ET CORNICHON	MACÉDOINE
LASAGNES AU BŒUF	RÔTI DE PORC SAUCE BRUNE	ROULÉ FROMAGÉ	FILET DE LIEU SUR LÉGUMES CURRY DOUX	BŒUF SUR LIT DE RATATOUILLE
PLAT COMPLET	FRITES	CAROTTES À LA BÉCHAMEL	POMMES DE TERRE VAPEUR	SEMOULE
GOUDA	PÂTE DE FRUIT	VACHE QUI RIT	CAMEMBERT	PETIT SUISSE AROMATISÉ
FRUIT DE SAISON	FLAN AU CARAMEL	FRUIT DE SAISON	YAOURT FERMIER SAVEUR VANILLE	BISCUIT SABLÉ DU NORD

lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	mercredi 11 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
PASTÈQUE	SALADE AU MAIS	SALADE D'ARTICHAUT	CRUDITÉ	CRÊPE AU FROMAGE
SAUCISSE KNACK SAUCE MOUTARDE	NUGGETS VÉGÉTALES KETCHUP	RÔTI DE BŒUF FROID ET SA SAUCE	PARMENTIER DE JAMBON ET CAROTTE	FILET MEUNIÈRE SAUCE CITRON
COQUILLETTES ET RÂPÉ	HARICOTS BEURRE (P DE TERRE)	MULTI CÉRÉALES À LA TOMATE	PLAT COMPLET	RIZ BLANC
FROMAGE	EMMENTAL	BISCUIT	EDAM	JUS DE FRUIT
FRUIT DE SAISON	TARTE FLAN CHOCOLAT	CRÈME CARAMEL	YAOURT AROMATISÉ	FRUIT DE SAISON

Repas Régional

lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	MERCREDI 18 SEPTEMBRE	jeudi 19 septembre	VENDREDI 20 SEPTEMBRE
HARICOTS VERTS À L'ÉCHALOTE	MELON CHARENTAIS	CAROTTES A L'ORANGE	SOUPE DE CH'NORD	CHARCUTERIE
SAUTÉ DE PORC SOUBISE	HAUT DE CUISSE POULET JUS DE CUISSON	CHILI CON CARNÉ	CARBONNADE DE BŒUF AU PAIN D'ÉPICES	FILET DE COLIN À LA BORDELAISE SUR JULIENNE
LENTILLES CUISINÉES (P DE TERRE)	MACARONI ET RÂPÉ	RIZ	FRITES	SEMOULE
BISCUIT	SAMOS	CAMEMBERT	MIMOLETTE	CARRÉ PRÉSIDENT
FROMAGE BLANC SUCRÉ	FRUIT DE SAISON	FRUIT SIROP	YAOURT À LA CASSONADE	RAISINS BLANCS

lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	mercredi 25 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
COLESLAW	PASTÈQUE	MACÉDOINE MIMOSA	SALADE FROMAGÈRE	TARTE POIREAUX
FILET DE POULET À LA DIJONNAISE	OMELETTE CIBOULETTE SUR CONFIT NIÇOIS	SAUTÉ DE VEAU MARENGO	PORC AUX CHAMPIGNONS	SAUMON SAUCE CITRON
RIZ NATURE	POMMES DE TERRE DORÉE	PÂTES AUX LÉGUMES	CAROTTE AU JUS (P DE TERRE)	POMMES DE TERRE
POINTE DE BRIE	BOURSIN NATURE	ST PAULIN	GOUDA	PETIT COTENTIN
CRÈME DESSERT VANILLE	ÉCLAIR CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	GAUFRETTE	YAOURT FERMIER SAVEUR ABRICOT

lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	mercredi 02 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
CÉLERI RÉMOULADE	CAROTTES CIBOULETTE	TABOULÉ	TOMATE VINAIGRETTE	CHARCUTERIE CORNICHON
BOLOGNAISE DE BŒUF	POISSON PANÉ SAUCE TARTARE	MOUSSAKA DE COURGETTES ET MOZA	SAUTÉ DE BŒUF CAROTTE	RÔTI DE DINDE À L'ÉCHALOTE
COQUILLETTES ET RÂPÉ	ÉPINARD , P DE TERRE	PLAT COMPLET	FRITES	FRICASSÉE DE PETITS POIS
BISCUIT CÉRÉALES	PÂTE DE FRUIT	VACHE QUI RIT	COULOMMIERS	MILANETTE
COMPOTE POMME ET FRAISE S SUCRE AJOUTÉ	YAOURT AROMATISÉ	FRUIT DE SAISON	PÂTISSERIE LACTÉE	RAISINS NOIRS

Les rencontres du gout

lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	mercredi 09 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
CHOU SAUCE CRÉMEUSE	TARTE FROMAGE	ŒUF DUR MAYONNAISE	POMMES DE TERRE PIÉMONTAISE	DUO DE CRUDITÉS
SAUTÉ DE PORC PAPRIKA DOUX	HACHE DE BŒUF SAUCE BERCY	GRATIN DE LA MER AUX MOULES	TARTE AUX LÉGUMES	JAMBON TRANCHE KETCHUP
RATATOUILLE , RIZ	HARICOTS VERTS, P DE TERRE DORÉES AU FOUR	SEMOULE ET BRUNOISE	SALADE ET COMPOSANT	PÂTES ET RÂPÉ
FROMAGE		TOMME BLANCHE	PETIT SUISSE PULPÉ	EMMENTAL
FRUIT DE SAISON	FLAN CARAMEL	POIRE CHOCOLAT	ILE FLOTTANTE CRÈME ANGLAISE	TARTE POTIRON

La Grèce

lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	mercredi 16 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
SALADE ET CROÛTONS	SALAMI CORNICHON	RADIS	SOUPE COURGETTE ET CHÈVRE	CÉLERI RÉMOULADE
BOULETTES SUR LÉGUMES COUSCOUS	BLANQUETTE DE POISSON ET SES LÉGUMES	RÔTI DE PORC À LA PÊCHE	POULET CITRON ET OLIVES	PIZZA FROMAGE
SEMOULE	FRITES	CŒUR DE BLÉ	RIZ AU BOUILLON	SALADE VINAIGRETTE
JUS D'ORANGE	CARRÉ PRÉSIDENT	PETIT SUISSE SUCRÉ	BISCUIT	CAMEMBERT
YAOURT SUCRÉ	LIÉGEOIS CHOCOLAT	BISCUIT PALMIER	COMPOTE AUX RAISINS	FRUIT DE SAISON

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements