

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.



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

Bonne découverte !
Le Pôle Nutrition

api

Conception Cuisine



api

Menus du 02 septembre au 08 novembre 2019

RESTAURANT SCOLAIRE

Légende :



Bio



Produit régional

Repas sans viande

lundi 02 septem bre	mardi 03 septem bre	mercredi 04 septembre	jeudi 05 septem bre	vendredi 06 septembre	lundi 30 septem bre	mardi 01 octobre	mercredi 02 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
SALADE ICEBERG STEAK HACHÉ À L'ÉCHALOTE POMMES NOISETTES CAMEMBERT CREME CHOCOLAT	RILLETES DE THON EMINCÉ DE POULET SAUCE FROMAGÈRE CAROTTES CARRÉ FONDU FRUIT DE SAISON	 TABOULÉ FALAFEL À LA TOMATE COURGETTES CUISINÉES MAASDAM COMPOTE	 ŒUF DUR SAUCE FROMAGE BLANC BOLOGNAISE DE LÉGUMES GOUDA FRUIT DE SAISON	MELON DOS DE COLIN À LA MOUTARDE CHOU FLEUR CRÈME ANGLAISE GÂTEAU NORMAND	SALADE MEXICAINE SAUTÉ DE BŒUF À LA PROVENÇALE GRATIN DE COURGETTES PETIT SUISSE FRUIT DE SAISON	TOMATES À L'ÉCHALOTE ESCALOPE DE POULET À LA DUONNAISE COQUILLETES GOUDA ABRICOTS AU SIROP	SALADE VERTE CHIPOLATAS AUX HERBES CHOU FLEUR EN PERSILLADE TOMME BLANCHE ÉCLAIR AU CHOCOLAT	 MACÉDOINE MAYONNAISE PAELLA DE LÉGUMES COULOMMIERS FRUIT DE SAISON	 CAROTTES RÂPÉES CAKE SALÉ HARICOTS VERTS EDAM YAOURT NATURE SUCRÉ
NUGGETS DE POISSON FLAN CHOCO	OM ELETTE AUX HERBES				FALAFELS À LA PROVENÇALE	TORTELLINIS SAUCE TROIS FROMAGE	GRATIN DE CHOU FLEUR AUX ŒUFS		
lundi 09 septem bre	mardi 10 septem bre	mercredi 11 septembre	jeudi 12 septem bre	vendredi 13 septembre	lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	mercredi 09 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
MACÉDOINE MAYONNAISE PAUPIETTE DE VEAU FORESTIÈRE PURÉE DE POMMES DE TERRE VACHE QUI RIT FRUIT DE SAISON	PÂTÉ DE CAMPAGNE ET CONDIMENTS PÉPITES DE POISSON ET LEUR CITRON HARICOTS VERTS EDAM FRUIT DE SAISON	 CONCOMBRE VINAIGRETTE MOUSSAKA VÉGÉTARIENNE RIZ CARRÉ FRAIS COMPOTE	TOMATE AU BALSAMIQUE ROTI DE BŒUF FLAGEOLETS YAOURT NATURE GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE	 CAROTTES RÂPÉES CURRY DE LÉGUMES GRATIN DE NAVETS EMMENTAL YAOURT VANILLE	BETTERAVES RÂPÉES PAUPIETTE DE VEAU SAUCE ESTRAGON POMMES VAPEUR FROMAGE BLANC FRUIT DE SAISON	 CHOU BLANC VINAIGRETTE GOULASH HONGROISE VÉGÉTARIENNE BOULGOUR CAMEMBERT YAOURT CHOCOLAT	 HARICOTS BEURRE VINAIGRETTE PÂTES À LA BOLOGNAISE DE LÉGUMES EMMENTAL RÂPÉ YAOURT NATURE SUCRÉ	POTAGE DE LÉGUMES QUICHE AU SAUMON SALADE VERTE BUCHETTE DE CHÈVRE FRUIT DE SAISON	CONCOMBRE BULGARE DOS DE COLIN SAUCE CREVETTES RIZ FONDU CARRÉ NIFLETTE
PAUPIETTE DU PÊCHEUR	CRUDITÉS VINAIGRETTE		GALETTE D'ÉPEAUTRE		PAUPIETTE DU PÊCHEUR				
lundi 16 septem bre	mardi 17 septem bre	mercredi 18 septembre	jeudi 19 septem bre	vendredi 20 septembre	lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	mercredi 16 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
RADIS ET BEURRE DEMI SEL HAUT DE CUISSE DE POULET RÔTI ET SON JUS BROCOLIS MIMOLETTE SEMOULE AU LAIT CARMEL	 SALADE VERTE CHILI SIN CARNE RIZ CAMEMBERT FRUIT DE SAISON	CAKE AU FROMAGE ÉMINCÉ DE PORC CHARCUTIÈRE HARICOTS BEURRE CHANTAILLOU FRUIT DE SAISON	 MELON GRATIN DE POMMES DE TERRE AU FROMAGE ET ŒUF EMMENTAL COMPOTE	SALADE DE PÉPINETTES JAMBON BLANC PETITS POIS / CAROTTES PETIT SUISSE FRUIT DE SAISON	RILLETES DE POISSON NUGGETS DE VOLAILLE ÉPINARDS À LA CRÈME TOMME GRISE FRUIT DE SAISON	 SALADE VERTE TORTELLINIS RICOTTA ÉPINARDS CARRÉ FRAIS COMPOTE	TABOULÉ BOULETTES D'AGNEAU AU CUMIN LÉGUMES COUSCOUS CARRÉ LIGUEUIL FRUIT DE SAISON	 ŒUF DUR SAUCE FROMAGE BLANC OMELETTE AUX HERBES POMMES SAUTÉES EDAM FRUIT DE SAISON	POTAGE DE LÉGUMES PAVÉ DE POISSON HUILE D'OLIVE CITRON VERT CAROTTES AU JUS CRÈME ANGLAISE GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE
TORTELLINIS RICOTTA ÉPINARDS		FILET DE HORI SAUCE NANTUA		GALETTE DE SOJA	NUGGETS DE POISSON		TAJINE VÉGÉTARIENNE		
lundi 23 septem bre	mardi 24 septem bre	mercredi 25 septembre	jeudi 26 septem bre	vendredi 27 septembre	lundi 04 novem bre	mardi 05 novem bre	mercredi 06 novembre	jeudi 07 novem bre	vendredi 08 novembre
 BETTERAVES VINAIGRETTE FRITCHI VÉGÉTARIEN MAASDAM FRUIT DE SAISON	CONCOMBRE VINAIGRETTE STEAK HACHÉ AUX OIGNONS JEUNES CAROTTES PETIT MOULÉ NATURE GÂTEAU BASQUE	 SALADE DE POMMES DE TERRE OMELETTE AU FROMAGE ÉPINARDS FRUIT DE SAISON	CÉLÉRI RÉMOULADE CORDON BLEU RATATOUILLE BRIE CREME CARMEL	SALAMI ET CONDIMENTS BRANDADE DE POISSON YAOURT NATURE FRUIT DE SAISON	POTAGE DE LÉGUMES TORTELLINIS AU SAUMON FONDU CARRÉ FRUIT DE SAISON	 CÉLÉRI VINAIGRETTE BLÉ AUX LÉGUMES CARRÉ FRAIS COMPOTE	SALADE DE LENTILLONS DE CHAMPAGNE CORDON BLEU GRATIN DE NAVETS GOUDA FRUIT DE SAISON	 MENU CH'TI SALADE DE CHICONS CARBONADE FLAMANDE POMMES DE TERRE AUX OIGNONS MAROILLES MOUSSE AU SPECULOOS	 MÉLI MÉLO DE CRUDITÉS FALAFELS RIZ À L'INDIENNE PETIT SUISSE FRUIT DE SAISON
	LASAGNES DE LÉGUMES		PÉPITES DE POISSON				GALETTE D'ÉPEAUTRE	WATERZOL DE POISSON	

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements