



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 événement 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



lundi 04 septembre	mardi 05 septembre	jeudi 07 septembre	vendredi 08 septembre
CRÊPE AU FROMAGE	CONCOMBRES A LA FETA	MACEDOINE MAYONNAISE	MELON
BŒUF AU PAPRIKA	OMELETTE AUX HERBES	ESCALOPE DE VOLAILLE	FILET DE LIEU SAUCE CITRON
OU RÔTI DE DINDE SAUCE AU CURRY SEMOULE RATATOUILLE FRUIT DE SAISON	OU LONGE DE PORC A LA MOUTARDE Frites fraîches HARICOTS VERTS ENTREMETS CHOCOLAT	OU PÂTES A LA BOLOGNAISE	OU COURGETTE FARCIE
		CHOUX DE BRUXELLES PANNA COTTA AUX FRUITS ROUGES	RIZ PILAF FLAN DE COURGETTES FROMAGE

lundi 11 septembre	mardi 12 septembre	jeudi 14 septembre	vendredi 15 septembre
FEUILLETE HOT DOG	ANIMATION MOULES - FRITES	SAUCISSON A L'AIL	TOMATE SURIMI
CUISSE DE POULET RÔTIE		BŒUF BOURGUIGNON	HOKI SAUCE HOLLANDAISE
OU PALETTE A LA DIABLE PUREE POELEE DE LEGUMES FRUIT DE SAISON		OU SAUTE DE DINDE SAUCE BONNE FEMME MACARONI PETITS POIS CAROTTES FRUIT DE SAISON	OU ESCALOPE DE PORC SAUCE CHARCUTIERE CŒUR DE BLE BROCOLIS A LA CREME CHOU A LA MYRTILLE

lundi 18 septembre	mardi 19 septembre	jeudi 21 septembre	vendredi 22 septembre
SALADE DE SOJA	COURGETTES AU CURRY	CAROTTES RÂPEES	ROSETTE ET SES CORNICHONS
ESCALOPE DE DINDE AU CURRY OU STEAK HACHE SAUCE POIVRE TORTI HARICOTS BEURRE MOUSSE CHOCOLAT	GIGOT D'AGNEAU OU SAUTE DE PORC A LA DIJONNAISE Frites fraîches TOMATE PROVENCE GLACE	RÔTI DE BŒUF OU SAUCISSE DE VOLAILLE POMMES BOULANGERES CHOU FLEUR AU GRATIN YAOURT LOCAL	BLANQUETTE DE VEAU OU COLIN AUX PETITS LEGUMES RIZ BLANC HARICOTS VERTS COCKTAIL DE FRUITS

lundi 25 septembre	mardi 26 septembre	jeudi 28 septembre	vendredi 29 septembre
CELERI REMOULADE	SALADE COMPOSEE	TABOULE A L'ORIENTALE	TOMATE VINAIGRETTE
SAUTE DE DINDE AU BLEU	NOISSETTE DE BŒUF A LA TOMATE	TORTI A LA CARBONARA	GRATIN DE POISSON
OU SAUCISSE DE TOULOUSE	OU OMELETTE AU FROMAGE	OU FILET DE POULET SAUCE BLANCHE	OU FOIE DE BŒUF
PUREE GRATINEE SALSIFIS A LA CREME MOUSSE NOIX DE COCO	Frites fraîches POELEE DE CHAMPIGNONS FRUIT DE SAISON	PETIT-POIS CAROTTES VACHE QUI RIT	POMMES VAPEUR LEGUMES DU BOUILLON TARTE AU SUCRE

lundi 02 octobre	mardi 03 octobre	jeudi 05 octobre	vendredi 06 octobre
TOMATES EN SALADE	MACEDOINE MAYONNAISE	ANIMATION ORIENTALE	PÂTE DE CAMPAGNE
SAUTE DE PORC AUX PRUNEAUX	CUISSE DE LAPIN CHASSEUR		MERLU SAUCE AURORE
OU ALOUETTE DE BŒUF	OU NORMANDIN DE VEAU		OU ESCALOPE DE DINDE SAUCE BRESSANE RIZ CREOLE FONDUE DE POIREAUX FRUIT DE SAISON
COQUILLETES BRUNOISE DE LEGUMES ILE FLOTTANTE AU CARAMEL DES ÎLES	Frites fraîches SALADE VERTE COMPOTE POMMES - FRAISES		

lundi 09 octobre	mardi 10 octobre	jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre
FRIAND AU FROMAGE	CAROTTES RÂPEES	MORTADELLE ET SES CONDIMENTS	SALADE D'ENDIVES AUX NOIX
CORDON BLEU	RÔTI DE PORC AU CURRY	HACHIS PARMENTIER	COLIN SAUCE DIJONNAISE
OU SAUTE DE BŒUF MIROTON SEMOULE CŒUR DE FENOUIL BRAISE FRUIT DE SAISON	OU OMELETTE FORESTIERE Frites fraîches COURGETTES POÊLEES FROMAGE BLANC LOCAL	OU FOIE DE VEAU SAUCE A L'ECALOTE PUREE SALADE FRUIT DE SAISON	OU EMINCE DE DINDE A LA CREME EBLY EPINARDS EN BRANCHES MOUSSE CHOCOLAT

lundi 16 octobre	mardi 17 octobre	jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre
MACEDOINE DE LEGUMES ET ŒUF DUR	TOMATES AU THON	CHOU FLEUR VINAIGRETTE	LES RENCONTRES DU GOÛT
POULET BASQUAISE	STEAK HACHE SAUCE POIVRE	RÔTI DE DINDE	SALADE D'AUTOMNE FILET DE POISSON VANILLE - GINGEMBRE
OU POITRINE DE VEAU FARCIE POMMES AU BEURRE CAROTTES A LA CREME	OU TRIPES A LA MODE DE CAEN Frites fraîches SALADE VERTE FRUIT DE SAISON	OU NORMANDIN DE VEAU SAUCE BRUNE MACARONI FROMAGE BROCOLIS A LA CREME PÂTISSERIE	OU SAUTE DE PORC VANILLE - GINGEMBRE RIZ PILAF JULIENNE DE LEGUMES CAKE POIRE - RAISIN CUMIN



Retrouvez dans votre restaurant, en plus du menu du jour, un buffet d'entrées (crudités, charcuteries, entrées chaudes..) et de desserts (yaourts variés, pâtisseries, corbeille de fruits, ...)

