



### CÔTÉ NUTRITION

La châtaigne a une teneur intéressante en acides gras, en protéines végétales et en fibres.  
Elle est consommée avant tout pour sa richesse en sucres lents, qui lui confère les propriétés d'un féculent.



### CÔTÉ INFORMATION

La châtaigne et le marron sont des fruits d'automne.

Pour les différencier : la châtaigne est cloisonnée, le marron ne l'est pas.

A tort le mot marron est utilisé, comme dans «marrons chauds» ou «crème de marron», alors que vous mangez de la châtaigne !



### CÔTÉ CONSOMMATION

Après 20 minutes au four, c'est un vrai régal !  
Pensez à bien fendre sa peau avant.

Elle s'associe très bien avec les légumes comme les choux et les légumes anciens.

En farine, elle permet de confectionner de la polenta ou des pâtisseries comme les crêpes et les gâteaux.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Galette de châtaigne et de maïs

Durée de préparation : 30 minutes . Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes : 250 g de farine de châtaigne, 75 g de grains de maïs égouttés, 100 g de poivrons rouge et vert, 1 petit bouquet de coriandre fraîche, 3 oeufs, 10 cl de lait, 1 cuillère à café de levure chimique, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.



1. Battre les oeufs avec le lait. Y ajouter la farine de châtaigne et le sachet de levure. Laisser reposer 30 min.



2. Incorporer à la pâte les poivrons coupés en petits dés et le maïs égoutté. Assaisonner.



3. Dans une poêle bien chaude, former des petits tas avec cette préparation pour former des galettes.



4. Laisser colorer de chaque côté et servir avec de la coriandre fraîche ciselée et parsemée dessus.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2018

# Soyons Complices à table !



DU Végé POUR CHANGER ?

ÉDITO

## Les Rencontres du Goût

**Nouvelle rentrée : et si on essayait "du végétal pour changer ?".**

Pour cette nouvelle Rencontre du Goût d'Octobre, les chefs d'API Restauration expriment leurs talents autour de la cuisine végétarienne et vous proposent leurs meilleures recettes, à la fois gourmandes et innovantes, tout en restant conformes aux recommandations nutritionnelles.

Cette thématique permet de découvrir de nouvelles saveurs à base de céréales, de légumineuses et de produits laitiers qui garantissent d'excellentes sources de protéines. C'est également l'occasion de se régaler d'une cuisine respectueuse de l'environnement.

Nos chefs API vont se surpasser pour offrir à nos petits convives toujours plus de "Plaisir de Manger".

Le Pôle Nutrition vous souhaite de faire de belles découvertes !



| lundi 03 septembre   | mardi 04 septembre  | Jeudi 06 septembre                          | vendredi 07 septembre   |
|--|---|---|---|
| CŒUR DE PALMIER VINAIGRETTE  | MELON   | TABOULE ORIENTAL                            | PÂTE DE CAMPAGNE  |
| RÔTI DE DINDE<br>AUX CHAMPIGNONS<br>OU SAUTE DE PORC<br>A L'ANCIENNE<br>MACARONI | OMELETTE AUX HERBES<br>OU NORMANDIN DE VEAU<br>SAUCE BRUNE<br>FRITES FRAÎCHES | CHIPOLATAS GRILLEE<br>OU BŒUF BOURGUIGNON   | FILET DE LIEU AU CITRON<br>OU TOMATE FARCIE<br>RIZ PILAF<br>FLAN DE COURGETTES<br>FRUIT DE SAISON |
| BROCOLIS A LA CREME<br>ECLAIR AU CHOCOLAT  | RATATOUILLE<br>ENTREMETS VANILLE  | PUREE<br>HARICOTS VERTS<br>YAOURT AROMATISE |   |

| lundi 01 octobre  | mardi 02 octobre  | Jeudi 04 octobre   | vendredi 05 octobre  |
|---|---|--|--|
| CHOU-FLEUR EN SALADE  | TOMATE AU SURIMI  | ENDIVES AUX POMMES   | SAUCISSON A L'AIL  |
| ALOUETTE DE BŒUF<br>OU SAUTE DE PORC<br>AUX PRUNEAUX<br>PÂTES | NAVARIN D'AGNEAU<br>OU STEAK DE VEAU<br>A L'ECHALOTE<br>FRITES FRAÎCHES | HACHIS PARMENTIER<br>OU FOIE DE BŒUF<br>PUREE<br>SALADE<br>FROMAGE | FILET DE MERLU SAUCE AURORE<br>OU AIGUILLETES DE VOLAILLE<br>RIZ<br>PETITS POIS AUX OIGNONS<br>FRUIT DE SAISON |
| BRUNOISE DE LEGUMES<br>PÂTISSERIE                             | POÊLEE DE LEGUMES<br>COMPOTE POMMES - FRAISES                           |  |  |

| lundi 10 septembre   | mardi 11 septembre           | Jeudi 13 septembre  | vendredi 14 septembre   |
|--|------------------------------|---|---|
| CELERI RÂPÉ  | REPAS BRADERIE               | MACEDOINE MAYONNAISE  | TOMATE MIMOSA   |
| SAUTE DE DINDE AU CURRY<br>OU JAMBON GRILLE<br>TORTI<br>LEGUMES DU SOLEIL<br>MOUSSE A LA FRAMBOISE | MOULES<br>FRITES<br>FRAÎCHES | COUSCOUS<br>POULET - MERGUEZ<br>SEMOULE<br>LEGUMES DU COUSCOUS<br>FRUIT DE SAISON | HOKI SAUCE HOLLANDAISE<br>OU ESCALOPE VIENNOISE<br>CŒUR DE BLE<br>PETITS POIS CAROTTES<br>FROMAGE BLANC SUCRE |
|  |                              |   |   |

| lundi 08 octobre   | mardi 09 octobre  | Jeudi 11 octobre  | vendredi 12 octobre   |
|--|---|---|---|
| VELOUTE DE LEGUMES   | SALADE COLESLAW   | MORTADELLE ET CORNICHONS  | SALADE PIEMONTAISE  |
| RÔTI DE PORC<br>SAUCE CHARCUTIERE<br>OU SAUCISSE DE VOLAILLE<br>GRATIN DAUPHINOIS<br>HARICOTS VERTS<br>FRUIT DE SAISON | STEAK HACHE SAUCE POIVRE<br>OU SAUTE DE LAPIN<br>SAUCE CHASSEUR<br>FRITES FRAÎCHES<br>SALADE<br>LIEGEOIS CHOCOLAT | BOULES D'AGNEAU<br>OU ESCALOPE DE PORC GRILLEE<br>TORTI<br>RATATOUILLE<br>FROMAGE | SAUMONETTE<br>SAUCE HOLLANDAISE<br>OU CORDON BLEU<br>RIZ<br>JULIENNE DE LEGUMES<br>PETITS SUISSES FRUITES |

| lundi 17 septembre  | mardi 18 septembre  | Jeudi 20 septembre   | vendredi 21 septembre   |
|---|---|--|---|
| SALADE FANTAISIE  | PASTEQUE  | SALADE LILLOISE  | CONCOMBRES VINAIGRETTE  |
| CUISSE DE POULET BASQUAISE<br>OU PALETTE A LA DIABLE<br>RIZ CREOLE<br>PIPERADE<br>FRUIT DE SAISON | SAUTE D'AGNEAU<br>OU STEAK HACHE SAUCE POIVRE<br>FRITES FRAÎCHES<br>FLAGEOLETS<br>GLACE | BOLOGNAISE<br>OU RÔTI DE PORC<br>COQUILLETES<br>CHOUX DE BRUXELLES<br>OREILLONS D'ABRICOTS | DOS DE COLIN AUX LEGUMES<br>OU PANE DU FROMAGER<br>POMMES PERSILLEES<br>EPINARDS A LA CREME<br>TARTE NORMANDE |

| lundi 15 octobre  | mardi 16 octobre   | Jeudi 18 octobre  | vendredi 19 octobre   |
|---|--|---|---|
| MACEDOINE DE LEGUMES  | BETTERAVES AU MAÏS   | LES RENCONTRES DU GOÛT  | SALADE D'AGRUMES  |
| PAUPIETTE DE VEAU<br>SAUCE NORMANDE<br>OU BŒUF MIROTON<br>MACARONI<br>CHAMPIGNONS A LA CREME<br>MOUSSE NOIX DE COCO | RÔTI DE DINDE SAUCE CHIVRY<br>OU SAUTE DE PORC AU CURRY<br>FRITES<br>PETITS POIS A LA FRANCAISE<br>FRUIT DE SAISON | TARTINE DE BUTTERNUT<br>ET HOUMOUS<br>LASAGNES VEGETARIENNES<br>ENTREMETS PISTACHE<br>ET MANGUE<br> | FILET DE HOKI<br>AU BEURRE BLANC<br>OU POULET BASQUAISE<br>RIZ SAFRANE<br>CAROTTES A LA CREME<br>YAOURT AROMATISE |

| lundi 24 septembre  | mardi 25 septembre   | Jeudi 27 septembre  | vendredi 28 septembre   |
|---|--|---|---|
| CAROTTES RÂPEES A L'ORANGE<br>NOISSETTES DE BŒUF<br>OU SAUCISSE DE TOULOUSE<br>PUREE<br>SALSIFIS A L'AIL<br>VACHE QUI RIT | ROSETTE ET CONDIMENTS<br>RÔTI DE DINDE AU BLEU<br>OU OMELETTE FORESTIERE<br>FRITES FRAÎCHES<br>SALADE VERTE<br>FRUIT DE SAISON | VELOUTE DE LENTILLES CORAIL<br>BETTERAVES ET CUMIN<br>LASAGNES<br>BOLOGNAISE<br>MAISON<br>CREME DESSERT AU CAFE | ŒUF DUR MAYONNAISE<br>GRATIN DE POISSON<br>OU ESCALOPE DE VOLAILLE<br>RIZ PILAF<br>FONDUE DE POIREAUX<br>PÂTISSERIE |



Vos repas sont cuisinés chaque jour par votre chef API, Olivier et son équipe !

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