



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



Conception OMA

Nos repas sont cuisinés sur place par notre chef, essentiellement à partir de produits frais et de saison.

lundi 04 septembre	mardi 05 septembre	mercredi 06 septembre	jeudi 07 septembre	vendredi 08 septembre
MELON	SALADE PIEMONTAISE	TOMATE VINAIGRETTE	MACEDOINE DE LEGUMES	PIZZA
STEAK HACHE DE VEAU	DOS DE COLIN SAUCE CITRON	CUISSÉ DE POULET ROTI	ROTI DE BŒUF	ROTI DE PORC
FRITES	HARICOTS VERTS	CŒUR DE BLE	TORTIS	CAROTTES VICHY
	PETIT SUISSE	CARRE FONDU	EDAM	PETIT SUISSE
GLACE	FRUIT DE SAISON	ENTREMETS VANILLE	POIRE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON

lundi 02 octobre	mardi 03 octobre	mercredi 04 octobre	jeudi 05 octobre	vendredi 06 octobre
SALADE DE RIZ AU THON	SALADE DU CHEF	CAROTTES RAPEES	SALADE DE TOMATES ET ŒUFS DURS	POTAGE DE LEGUMES
ROTI DE BŒUF	POISSON DU MARCHÉ SAUCE CITRON	SAUTE DE PORC A LA DIABLE	AIGUILLETES DE VOLAILLE	LASAGNES A LA BOLOGNAISE
HARICOTS VERTS	SEMOULE COUSCOUS	PATES	PUREE DE LEGUMES	SALADE VERTE
CARRE FONDU	BUCHETTE DE CHEVRE	GOUDA	FROMAGE BLANC SUCRE	ASSORTIMENT DE FROMAGES
FRUIT DE SAISON	<u>ILE FLOTTANTE AU CAMEL D'EPICES</u>	CRUMBLE AUX POIRES	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT PRALINE

LES RENCONTRES DU GŒT : PLACE AUX EPICES

lundi 11 septembre	mardi 12 septembre	mercredi 13 septembre	jeudi 14 septembre	vendredi 15 septembre
RILLETES	BETTERAVES VINAIGRETTE BRANDADE DE POISSON	SALADE MARCO POLO (pâtes, tomates, surimi)	MELON	RILLETES DE THON
ROTI DE DINDE		STEAK HACHE	TOMATE FARCIE	SAUTE DE VEAU
RATATOUILLE	SALADE VERTE	HARICOTS BEURRE	RIZ	GRATIN DE BROCOLIS
CAMEMBERT	EDAM	COMTE	VACHE QUI RIT	ASSORTIMENT DE FROMAGES
FROMAGE BLANC AU COULIS DE FRUITS	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	COMPOTE DE POMMES	ECLAIR AU CHOCOLAT

lundi 09 octobre	mardi 10 octobre	mercredi 11 octobre	jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre
<u>SALADE D'AUTOMNE</u>	CONCOMBRE A LA CREME	SALADE COLESLAW	MACEDOINE DE LEGUMES	PATE DE CAMPAGNE
<u>AU CURRY</u>	SAUTE DE VEAU MARENGO	HACHIS PARMENTIER	SAUTE DE PORC VANILLE GINGEMBRE	DOS DE COLIN SAUCE BEURRE BLANC
FRICASSEE DE VOLAILLE	HARICOTS BEURRE	SALADE VERTE	LENTILLES	<u>POELEE AUTOMNALE</u>
CŒUR DE BLE	TOMME BLANCHE	BRIE	CHANTENEIGE	<u>AU CURCUMA</u>
CAMEMBERT	<u>CAKE POIRE RAISIN CUMIN</u>	COMPOTE POMME FRAISE	FRUIT DE SAISON	ASSORTIMENT DE FROMAGES
FRUIT DE SAISON				YAOURT AROMATISE

lundi 18 septembre	mardi 19 septembre	mercredi 20 septembre	jeudi 21 septembre	vendredi 22 septembre
REPAS A THEME : DOM TOM	BAGUETTE SURPRISE	MELON	CONCOMBRE A LA CREME	TRIOLOGIE DE CAROTTES
	BŒUF MODE	ŒUF A LA BECHAMEL	POISSON DU MARCHÉ	POULET ROTI
	HARICOTS VERTS	CŒUR DE BLE	POELEE DE LEGUMES	FRITES
	YAOURT SUCRE	FRAIDOU NATURE	ST PAULIN	ASSORTIMENT DE FROMAGES
	FRUIT DE SAISON	GLACE	FONDANT AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON

lundi 16 octobre	mardi 17 octobre	mercredi 18 octobre	jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre
VELOUTE DE TOMATES AUX VERMICELLES	BETTERAVES VINAIGRETTE	SALADE DE RIZ	QUICHE LORRAINE	CAROTTES RAPEES
ROTI DE PORC AIGRE DOUCE	POISSON DU MARCHÉ	ESCALOPE DE VOLAILLE SAUCE CURRY	BOULETTES D'AGNEAU A L'ORIENTALE	EMINCE DE BŒUF
CAROTTES A L'AIL	RIZ	PETITS POIS	LEGUMES COUSCOUS	AUX OIGNONS
GOUDA	VACHE QUI RIT	CANTAL	ASSORTIMENT DE FROMAGES	FRITES
FRUIT DE SAISON	CREME CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	PANNA COTTA AUX FRUITS ROUGES	PETIT SUISSE
				COMPOTE POMME CASSIS

lundi 25 septembre	mardi 26 septembre	mercredi 27 septembre	jeudi 28 septembre	vendredi 29 septembre
BETTERAVES AU MAIS	SAUCISSON A L'AIL	SALADE DE PERLES	MELON	TABOULE
FILET DE POISSON PANE	PAUPIETTE DE VEAU SAUCE TOMATE	EMINCE DE BŒUF	ESCALOPE DE VOLAILLE SAUCE ESTRAGON	SAUTE DE PORC AU CURRY
POMMES VAPEUR	CAROTTES SAUTEES	AU PAPRIKA JARDINIÈRE DE LEGUMES	BLE	GRATIN DE CHOU-FLEUR
EMMENTAL	VACHE QUI RIT	BUCHETTE DE CHEVRE	CAMEMBERT	ASSORTIMENT DE FROMAGES
FRUIT DE SAISON	ENTREMETS CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMME FRAISE	GATEAU AU YAOURT

