

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 économètre, 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



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: C&A



RESTAURANT S SCOLAIRES – Le Tell

lundi 02 septembre	mardi 03 septembre	jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre
MELON DE PAYS	QUICHE AU FROMAGE	SALADE DE CONCOMBRE BIO	PASTÈQUE
LONGE DE PORC (HAUTE LOIRE)	SAUTE DE DINDE (GRANE)	SAUTE DE BŒUF AUX OLIVES (ISSARLES)	TARTE ITALIENNE (TOMATE MOZZARELLA COURGETTE)
PETITS POIS CAROTTES	TOMATES PROVENÇALES LOCALES	GRATIN DAUPHINOIS (LEMPES)	SALADE DE TOMATE LOCALE A LA CIBOULETTE
CAMEMBERT BIO	CHANTENEIGE	ST BRICET	YAOURT BIO
CREME AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	FLAN VANILLE	GLACE
lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
SALADE DE POIS CHICHES AU CUMIN	MACEDOINE DE LEGUMES	TERRINE ARDECHOISE	MELON JAUNE
QUENELLES NATURE SAUCE TOMATE	GODIVEAUX (LOCAL)	SAUTE DE POULET A L'INDIENNE	PAELLA AU POISSON
HARICOTS VERTS AUX OIGNONS	COQUILLETES BIO	MELANGE DE CEREALES	RIZ DE LA PAELLA
PETIT SUISSE	BUCHETTE MELANGE	SAMOS	FROMAGE AREILLADOU
COMPOTE POMME BIO	SALADE DE FRUITS TROPICALE	FRUIT BIO	ILE FLOTTANTE
lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
PIZZA AU FROMAGE	MELON	SALADE D'HARICOTS ROUGES MIMOSA	DUO TOMATE-CONCOMBRE
ESCALOPE VIENNOISE	SAUTE DE BŒUF A LA MOUTARDE	HACHIS PARMENTIER VEGETAL	DOS DE COLIN A LA MOUTARDE
POEELE MARCHERE	CŒUR DE BLE		GRATIN DE COURGETTE
PETIT LOUIS	FROMAGE BIO LOCAL PETIT LEONCEL	PETIT SUISSE	YAOURT LES TROIS SOURCES
FRUIT DE SAISON	LIEGEOIS AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	GATEAU A LA CONFITURE
lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
ROSETTE BEURRE	SALADE DE BETTERAVES BIO	SALADE DE TOMATE BASILIC	TABOULE
SAUTE DE DINDE (GRANE) AUX ABRICOTS	CHEESEBURGER (KETCHUP)	GRATIN DE POISSON	OMELETTE BIO
LEGUMES A TAJINE	POMMES NOISETTES	COQUILLETES BIO	PUREE DE BROCOLIS
FROMAGE BLANC	TOMME BLANCHE	KIRI	YAOURT BIO LOCAL LEONCEL
FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	LIEGEOIS A LA VANILLE ET CAMEL	BANANE BIO

lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
SALADE DE LENTILLES	CHIFFONNADE DE SALADE, THON ET MAIS	CAKE AU MAIS	SALADE COMPOSEE
STEAK DE BOULGOUR	TOMATE FARCIE	SAUCISSE DE PAYS	AIGUILLETTE DE POISSON SAUCE SAFRAN
CAROTTES PERSILLEES	PENNE	PUREE DE POTIRON (LOCAL)	POMMES VAPEUR
YAOURT BIO	TARTARE	DELICE CHEVRE	CARRE LIGUEIL
FRUIT DE SAISON	CREME VANILLE	FRUIT DE SAISON	GATEAU AU CHOCOLAT

RENCONTRE DU GOUT : Happy Tarterie

lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
QUICHE AU FROMAGE	MACHE AU FROMAGE	ROULADES AUX OLIVES	SALADE CAROTTES RAPEES ET POIS CHICHES
SAUTE DE PORC AUX OLIVES	PALERON DE BŒUF	QUICH'OBOLLO	CAPPELLETI RICOTTA EPINARDS
HARICOTS BEURRE	RÔSTIS DE LEGUMES	SALADE VERTE	EMMENTAL RAPE
EMMENTAL BIO	PETIT SUISSE	TOMME NOIRE	ILE FLOTTANTE
FRUIT DE SAISON	TARTE AUX POMMES & ECLATS DE CAMEL	YAOURT MIXE	
lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
BETTERAVE BIO SAUCE BALSAMIQUE	ENDIVE MIMOLETTE	MESCLUN DE SALADE	FRIAND AU FROMAGE
BOLOGNAISE	ROTI DE DINDE BASQUAISE	PAUPIETTE DE VEAU SAUCE MOUTARDE	ŒUF BECHAMEL
SPAGHETTI (FR. RAPE)	RIZ PILAF	PETIT POIS / PDT	GRATIN D'EPINARDS
YAOURT LES TROIS SOURCES	BRIE	FROMAGE	PETIT SUISSE
POMME (LOCAL)	COMPOTE DE FRUIT	FLAN AU CHOCOLAT	SALADE DE FRUITS

Bonnes vacances !

INFOS PRODUITS:

Toutes nos viandes sont françaises. Les viandes et charcuteries locales proviennent de GINEYS - LAC D'ISSARLES (07) La volaille locale de Royal Bernard à GRANE (26). Les Pommes de terre locales sont de Patifol à LEMPS (07). NOS FRUITS DE SAISON (sauf banane, agrumes) SONT DE LA REGION. Les quenelles, soufflés et raviolis sont de SAINT JEAN - ROMANS (26). Les produits laitiers Léoncel (locaux et bio) sont du Gaec de la Grange à LONCEL (26). Les Areilladou proviennent de la laiterie Carrier à VALS LES BAINS (07).

Dans le cadre de la loi Egalim (Loi n° 2018-938 pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous) notre service achats, notre acheteur régional et notre gérant travaillent au quotidien sur l'approvisionnement en circuits courts de produits durables et bio.

Dans le même contexte, un repas végétarien sera dorénavant proposé aux enfants une fois par semaine.