



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



Menus du 04 septembre au 20 octobre 2017

RESTAURANT SCOLAIRE DE LA VILLE DE PROVIN



Légende :



Repas à thème



BIO



PRODUIT REGIONAL



Rencontre du goût

lundi 04 septembre	mardi 05 septembre	mercredi 06 septembre	jeudi 07 septembre	vendredi 08 septembre
SALADE PIEMONTAISE, TABOULE, SALADE DE LENTILLES VINAIGRETTE	CAROTTES RAPEES CIBOULETTE, RADIS RONDELLE, CHOU BLANC VINAIGRETTE	CREME DE POTIRON AU KIRI	CONCOMBRE A LA BULGARE, SALADE A L'EMMENTAL, SALADE DE TOMATES MIMOLETTE	COURGETTES RAPEES VINAIGRETTE, 1/2 POMELOS, CELERI RAVE MAYONNAISE
RAVIOLI DE BŒUF	NORMANDIN DE VEAU	NAVARIN D'AGNEAU	GOULASCH DE BŒUF A LA HONGROISE	DUO DE COLIN ET SAUMON SAUCE CIBOULETTE
SALADE ICEBERG	BLE BIO ET EPINARDS A LA CREME	PETITS POIS AUX OIGNONS ET POMMES DE TERRE PERSILLEES BIO	PUREE MOUSSELINE ET SALADE VERTE	QUINOA ET BRUNOISE DE LEGUMES
FROMAGES	FROMAGES	FROMAGE	FROMAGES	FROMAGES BIO
FRUITS DE SAISON BIO	YAOURT AUX FRUITS, FROMAGE BLANC SUCRE, YAOURT AROMATISE	CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT	FRUITS DE SAISON BIO	COCKTAIL DE FRUITS, COMPOTE DE POMMES, ABRICOTS AU SIROP

lundi 02 octobre	mardi 03 octobre	mercredi 04 octobre	jeudi 05 octobre	vendredi 06 octobre
SALSA TOMATE/ORANGE, BETTERAVES ROUGES CIBOULETTE, SALADE DE CŒUR DE PALMIER	CONCOMBRE VINAIGRETTE PERSIL, SALADE D'ENDIVES, COLESRAW	POTAGE TOMATE/VERMICELLE	PIZZA AU FROMAGE	SALADE FROMAGERE, TOMATE A L'EDAM, CAROTTES RAPEES MIMOLETTE
EMINCE DE POULET SAUCE MEXICAINE	OMELETTE	CARBONARA AUX DES DE DINDE	CHIPOLATAS OU SAUCISSE DE VOLAILLE	POISSON PANE SAUCE TARTARE
HARICOTS ROUGES AU MAIS	POMMES DE TERRE VAPEUR ET CAROTTES A LA CREME	MACARONI	CHOU-ROUGE AUX POMMES ET POMMES DE TERRE VAPEUR	RIZ BIO AUX PETITS LEGUMES
FROMAGES BIO	FROMAGES	FROMAGE BIO	FROMAGES	FROMAGES
ANANAS ET FRUITS DE SAISON	YAOURT SAVEUR VANILLE BIO, PETIT-SUISSE AROMATISE, FROMAGE BLANC NATURE	YAOURT AUX FRUITS	FRUITS DE SAISON BIO	CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT, CREME DESSERT SAVEUR VANILLE, LIEGEOIS SAVEUR VANILLE

lundi 11 septembre	mardi 12 septembre	mercredi 13 septembre	jeudi 14 septembre	vendredi 15 septembre
CREME D'ASPERGES	TARTE AUX POIREAUX	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	CELERI REMOULADE, RADIS VINAIGRETTE, SALADE AUX CROUTONS	PASTEQUE, COURGETTES A LA CREME, CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE
EMINCE DE POULET SAUCE AIGRE DOUCE	OMELETTE BASQUAISE	BLANQUETTE DE VEAU	BOULETTE DE BŒUF SAUCE PROVENCALE	FILET DE MERLU SAUCE OSEILLE
RIZ BIO AUX PETITS LEGUMES	POMMES DE TERRE CAMPAGNARDES	LEGUMES DE BLANQUETTE ET RIZ BIO	TORTIS AUX DES DE TOMATES ET EMMENTAL RAPE	CŒUR DE BLE ET AUBERGINES BIO AU JUS
FROMAGES	FROMAGES	PYRENEES	FROMAGES	FROMAGES
NAPPE CARAMEL, MOUSSE AU CHOCOLAT, LIEGEOIS SAVEUR VANILLE	FRUITS DE SAISON BIO	BEIGNET SAVEUR POMME	YAOURT NATURE SUCRE BIO, YAOURT AROMATISE, FROMAGE BLANC AUX FRUITS	TARTE NORMANDE

lundi 09 octobre	mardi 10 octobre	mercredi 11 octobre	jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre
CONCOMBRE A LA CREME, SALADE D'ENDIVES AUX ECHALOTES, COURGETTES VINAIGRETTE	CELERI REMOULADE, CHAMPIGNONS A LA GRECQUE, RADIS BEURRE	SALADE DE MACHE ET BETTERAVES ROUGES	CREME DE LENTILLES CORAIL ET CAROTTES AU CUMIN	TOMATE A LA FETA, CAROTTES AU GOUDA, SALADE FROMAGERE
ROTI DE DINDE SAUCE CORNICHONS	FILET DE POISSON VANILLE GINGEMBRE	PAUPIETTE DE VOLAILLE A LA PROVENCALE	SAUTE DE VEAU A L'ITALIENNE	FILET DE COLIN SAUCE MERIDIONALE
RIZ BIO ET POEELE AUTOMNALE AU CURCUMA	COQUILLETES	POMMES DE TERRE BIO AU THYM ET COURGETTES AU JUS	EBLY AUX DES DE TOMATES	POEELE DE LEGUMES BIO ET POMMES DE TERRE PERSILLEES
FROMAGES	FROMAGES	TARTARE AUX FINES HERBES	FROMAGES	FROMAGES
1/2 POIRE AU CHOCOLAT, COCKTAIL DE FRUITS, ANANAS AU SIROP	YAOURT AROMATISE BIO, YAOURT NATURE, PETIT SUISSE AROMATISE	RIZ AU LAIT	FRUITS DE SAISON BIO	CHEESECAKE AU POIVRE

lundi 18 septembre	mardi 19 septembre	mercredi 20 septembre	jeudi 21 septembre	vendredi 22 septembre
ROULADE DE VOLAILLE ET CONDIMENTS, SAUCISSON A L'AIL, PATE EN CROUTE	CHAMPIGNONS A LA CREME, CONCOMBRE VINAIGRETTE, LAITUE AU MAIS	VELOUTE DE POIREAUX	BETTERAVES ROUGES A L'ECHALOTE, SALADE DE HARICOTS VERTS, CHOU-FLEUR PERSILLE	SALADE TOSCANE AU POULET, SALADE DE HARICOTS BLANCS VINAIGRETTE, SALADE DE POMMES DE TERRE AU MAIS
ROTI DE PORC SAUCE CHARCUTIERE OU PAUPIETTE DE POISSON	HACHIS PARMENTIER DE BŒUF	LASAGNES AU SAUMON	BOLOGNAISE DE BŒUF	FILET DE HOKI SAUCE NAPOLITAINE
PRINTANIERE DE LEGUMES	SALADE VERTE BIO	SALADE VERTE	COQUILLETES BIO ET EMMENTAL	SEMOULE BIO ET RATATOUILLE
FROMAGES	FROMAGES	FROMAGE BIO	FROMAGES	FROMAGES
FRUITS DE SAISON BIO	PETIT-SUISSE AUX FRUITS, FROMAGE BLANC AU COULIS DE FRUITS, YAOURT AUX FRUITS	ANANAS AU SIROP	FRUITS DE SAISON	GATEAU NAPOLITAIN

lundi 16 octobre	mardi 17 octobre	mercredi 18 octobre	jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre
CROUSTADE AUX CHAMPIGNONS	SALADE D'ENDIVES ET CAROTTES AUX NOIX, CELERI REMOULADE, COURGETTES A LA CREME	VELOUTE COURGETTES ET KIRI	SALADE VERTE AUX CROUTONS, TOMATE AU GOUDA, CONCOMBRE EMMENTAL	MACEDOINE DE LEGUMES, BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE, HARICOTS VERTS VINAIGRETTE
ROTI DE PORC OU ROTI DE DINDE SAUCE MOUTARDE DOUCE	OMELETTE	SAUTE DE BOEUF SAUCE ITALIENNE	CASSOULET	CUBE DE SAUMON SAUCE OSEILLE
CAROTTES AU JUS BIO ET POMMES DE TERRE CUBES AU PAPRIKA DOUX	SEMOULE ET RATATOUILLE	PUREE MOUSSELINE ET HARICOTS VERTS	HARICOTS BLANCS TOMATES ET POMMES DE TERRE VAPEUR	RIZ BIO AUX POIREAUX
FROMAGES	FROMAGES	FROMAGE BIO	FROMAGES	FROMAGES
FRUITS DE SAISON	YAOURT BIO, CREME DESSERTS SAVEUR CHOCOLAT, LIEGEOIS SAVEUR CHOCOLAT	TARTE AU CHOCOLAT	FRUITS DE SAISON BIO	PETIT SUISSE SUCRE, FROMAGE BLANC AUX FRUITS, YAOURT AROMATISE

lundi 25 septembre	mardi 26 septembre	mercredi 27 septembre	jeudi 28 septembre	vendredi 29 septembre
ŒUF SAUCE COCKTAIL, SALAMI, ŒUF DUR MAYONNAISE	SALADE DE TOMATES PERSILLEES, CHAMPIGNONS A LA GRECQUE, SALADE VINAIGRETTE	PASTEQUE	POTAGE HARICOTS VERTS	SALADE MAIS/TOMATE, COURGETTES A LA CREME, RADIS SEL
ESTOUFFADE DE BŒUF SAUCE AUX POIVRONS	MARMITE DE LA MER	SAUCISSE DE VOLAILLE SAUCE AUX HERBES	TAJINE D'AGNEAU AUX EPICES	FILET DE POISSON MEUNIER SAUCE PROVENCALE
PUREE DE CAROTTES BIO	RIZ BIO ET POIREAUX A LA CREME	POMMES DE TERRE A L'AIL ET CHOU-FLEUR	SEMOULE BIO ET LEGUMES COUSCOUS	PATES
FROMAGES	FROMAGES	FROMAGE BIO	FROMAGES	FROMAGES
FRUITS DE SAISON	ASSORTIMENT DE YAOURTS A BOIRE	COMPOTE POMME-FRAISE	PATISserie ORIENTALE	FRUITS DE SAISON BIO

NOS PLATS SONT SUSCEPTIBLES DE CONTENIR DES SUBSTANCES OU DERIVES POUVANT ENTRAÎNER DES ALLERGIES OU INTOLÉRANCES. POUR TOUTE INFORMATION, MERCI DE VOUS RAPPROCHER DU GERANT.