

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 économe, 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



lundi 02 septembre	mardi 03 septembre	mercredi 04 septembre	jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre
SURIMI A LA CREOLE (crème fraîche et tomates)	CAROTTES LOCALES RAPEES ET SA VINAIGRETTE AU MIEL	BETTERAVES ROUGES BIO AUX BILLES DE FRAMBOISES	COURGETTES RAPEES A LA FETA ET AU BASILIC	SALADE POMMES DE TERRE CAMPAGNARDE
STEAK HACHE SAUCE POIVRE	OMELETTE AUX FINES HERBES	ROTI DE PORC LOCAL AUX OIGNONS CARAMELISES	CARBONADE FLAMANDE LOCALE	FILET DE COLIN A L'OSTENDAISE (crevettes)
FRITES ET SALADE VERTE	PATES BIO 3 COULEURS ET PETITS POIS	PUREE DE POMMES DE TERRE ET CAROTTES LOCALES A LA CREME	GRATIN DE POMMES DE TERRE ET TOMATES AU FOUR	RIZ BIO ET PIPERADE DE LEGUMES
FRUIT DE SAISON LOCAL	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	PECHE AU SIROP DE FRAISES	CREME DESSERT SAVEUR VANILLE	FRUIT DE SAISON LOCAL

lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	mercredi 02 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
SALADE DE TOMATES VINAIGRETTE	LENTILLES VINAIGRETTE	ROSETTE ET CONDIMENTS	CELERI RAVE LOCAL VINAIGRETTE	TERRINE DE POISSON
BLANQUETTE DE VEAU	STEAK HACHE SAUCE BRUNE	PILONS DE POULET BASQUAISE	TOMATE FARCIE	FILET DE POISSON MEUNIERE
ECRASEE DE POMMES DE TERRE LOCALES ET LEGUMES BLANQUETTE	FRITES ET SALADE VERTE LOCALE	SEMOULE BIO ET POLEE PROVENCE	RIZ BIO ET PETITS POIS	PATES COUDES BIO ET FLAN DE LEGUMES
YAOURT BIO	FRUIT DE SAISON BIO	FRUIT DE SAISON LOCAL	FROMAGE BLANC AU SPECULOOS	FRUIT DE SAISON LOCAL

lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	mercredi 11 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
MACEDOINE DE LEGUMES	ROSETTE LYONNAISE	1/2 POMELOS	ŒUF DUR MAYONNAISE	SALADE COLESLAW LOCALE
POULET ROTI AUX HERBES	HACHIS PARMENTIER	OMELETTE AUX CHAMPIGNONS LOCAUX	AIGUILLETES DE POULET FACON VALLEE D'AUGE	PECHE DU JOUR
SEMOULE BIO ET HARICOTS VERTS	SALADE VERTE LOCALE	CŒUR DE BLE BIO ET COURGETTES A LA CREME	COQUILLETES BIO ET POIVRONS	FRITES ET BASQUAISE DE LEGUMES
POMME LOCALE AU FOUR CARAMELISEE AU MIEL	FRUIT DE SAISON BIO	FROMAGE BLANC FACON STRACCIATELLA	FRUIT DE SAISON	FROMAGE BIO

lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	mercredi 09 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
TARTE PAILLASSON DE POMMES DE TERRE ET POIREAUX	COURGETTES RAPEES VINAIGRETTE	SALADE DE PATES BIO TRICOLORES	ROSETTE	POTAGE BIO A LA TOMATE
SAUTE DE PORC SAUCE AIGRE DOUCE	CHILI CON CARNE	ESCALOPE PANE	STEAK HACHE SAUCE TOMATE	PECHE DU JOUR
BLE BIO ET POLEE DE POIVRONS	RIZ BIO ET HARICOTS ROUGES	PRINTANIERE DE LEGUMES LOCAUX	PATES BIO ET CAROTTES A LA CREME	POMMES DE TERRE RISSOLEES ET BRUNOISE DE LEGUMES
FROMAGE	FLAN SAVEUR CARAMEL	COMPOTE DE FRUITS	FRUIT DE SAISON	TARTE CREME BRULEE AUX POMMES LOCALES ET CARAMEL

lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	mercredi 18 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
CAROTTES RAPEES LOCALES A L'ORANGE	FEUILLETE AU FROMAGE	RADIS	BETTERAVES ROUGES BIO A LA CREME DE CIBOULETTE	CONCOMBRES BULGARE
OU ENCORNETS A LA TOMATE	ROTI DE DINDE LOCAL AUX OLIVES	MERGUEZ	ROTI DE BŒUF A L'ECHALOTE LOCAL	CARBONARA DE SAUMON
RIZ BIO ET JULIENNE DE LEGUMES	POMMES DE TERRE GRENAILLE AU PAPRIKA ET HARICOTS BEURRE	SEMOULE BIO ET LEGUMES DU TAJINE	PRINTANIERE DE LEGUMES	PENNE BIO ET CAROTTES LOCALES AU JUS
YAOURT AROMATISE	FRUIT DE SAISON BIO	MOUSSE AU CITRON	FRUIT DE SAISON	KIRI

lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	mercredi 16 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
QUICHE LORRAINE	POTAGE AUX LEGUMES LOCAUX	CONCOMBRES BIO VINAIGRETTE	BETTERAVES ROUGES BIO VINAIGRETTE	CELERI LOCAL VINAIGRETTE
EMINCE DE DINDE AUX CHAMPIGNONS	OMELETTE	HACHIS PARMENTIER	SAUTE DE VEAU MARENGO	FILET DE MERLU SAUCE AU CITRON
CŒUR DE BLE BIO ET BROCOLIS	POMMES DE TERRE SAUTEES ET SALADE VERTE	SALADE VERTE LOCALE	POMMES DE TERRE VAPEUR ET TOMATES ROTIES	RIZ BIO ET EPINARDS A LA CREME
BANANE	COMPOTE DE POIRES BIO	FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES	PRODUITS LAITIERS LOCAUX	GATEAU DE SEMOULE

lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	mercredi 25 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
SALADE VERTE LOCALE AU SURIMI	SALADE JINGHA (concombres, tomates, maïs, crevettes)	ŒUF DUR SAUCE COCKTAIL	DUO DE CAROTTES LOCALES ET CELERI LOCAL AUX RAISINS	SAUCISSON A L'AIL
BOLOGNAISE	SAUTE DE BŒUF LOCAL MADRAS (tomates, oignons, gingembre)	NORMANDIN DE VEAU SAUCE FORESTIERE	TARTIFLETTE	PECHE DU JOUR
MACARONI BIO ET CHOUX DE BRUXELLES	RIZ BIO A L'INDIENNE ET CURRY DE LEGUMES	POMMES DE TERRE AU FOUR ET CHOUX FLEURS A LA BECHAMEL	SALADE VERTE BIO	BOULGOUR ET BRUNOISE DE LEGUMES
TOMME BLANCHE	SALADE DE FRUITS EXOTIQUES	COMPOTE DE FRUITS	PRODUITS LAITIERS LOCAUX	FRUIT DE SAISON