

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 09 septembre | mardi 10 septembre | mercredi 11 septembre | jeudi 12 septembre | vendredi 13 septembre |
|---|--|--|--|--|
| MACEDOINE DE LEGUMES OU CHOU FLEUR MIMOSA OU POIREAUX VINAIGRETTE OU CELERI LOCAL A LA MOUTARDE | ROSETTE LYONNAISE OU TOMATES VINAIGRETTE OU LENTILLES VINAIGRETTE | 1/2 POMELOS | ŒUF DUR MAYONNAISE OU CELERI LOCAL REMOULADE OU COURGETTE A LA CREME OU CONCOMBRES VINAIGRETTE | SALADE COLESLAW LOCALE OU MELON OU CHAMPIGNONS BULGARE OU DUO CAROTTES ET CHOU |
| POULET ROTI AUX HERBES | HACHIS PARMENTIER | OMELETTE AUX CHAMPIGNONS LOCAUX | AGUILLETES 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 OU ABRICOTS AU SPECULOOS OU COMPOTE DE FRUITS OU | FRUIT DE SAISON BIO OU CHEVRE OU SALADE DE FRUITS OU PETIT-SUISSE AUX FRUITS | FROMAGE BLANC FACON STRACCIATELLA | FRUIT DE SAISON OU COMPOTE DE FRUITS OU RAISIN OU ENTREMET SAVEUR VANILLE | FROMAGE BIO OU ECLAIR AU CHOCOLAT OU GAUFRE OU FRUIT DE SAISON |

| lundi 16 septembre | mardi 17 septembre | mercredi 18 septembre | jeudi 19 septembre | vendredi 20 septembre |
|---|--|----------------------------------|--|---|
| CAROTTES RAPEES LOCALES A L'ORANGE OU SALADE CROQUANTE (salade mixte, poivrons, chou blanc, tomates, raisins sec) OU BROCOLIS SAUCE AU BLEU OU PASTÈQUE | FEUILLETE AU FROMAGE OU TARTE AUX LEGUMES OU MELON OU POIREAUX VINAIGRETTE | RADIS | BETTERAVES ROUGES BIO A LA CREME DE CIBOULETTE OU POIREAUX MIMOSA OU CHOU FLEUR SAUCE AURORA OU HARICOTS VERTS VINAIGRETTE | CONCOMBRES BULGARE OU SALADE DE TOMATES A L'ESTRAGON OU CELERI LOCAL REMOULADE OU POMELOS |
| 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 TAINIE | PRINTANIERE DE LEGUMES | PENNE BIO ET CAROTTES LOCALES AU JUS |
| YAOURT AROMATISE OU FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES OU FRUIT DE SAISON OU ILE FLOTTANTE | FRUIT DE SAISON BIO OU EDAM OU YAOURT NATURE OU ROULE A LA FRAISE | MOUSSE AU CITRON | FRUIT DE SAISON OU TARTE AUX HERBES OU YAOURT AUX FRUITS OU ENTREMET SAVEUR VANILLE | KIRI OU FEUILLETE AUX POMMES LOCALES OU TARTE AU FLAN OU FRUIT DE SAISON |

| lundi 23 septembre | mardi 24 septembre | mercredi 25 septembre | jeudi 26 septembre | vendredi 27 septembre |
|--|--|---|---|---|
| SALADE VERTE LOCALE AU SURIMI OU ABRICOT AU THON OU TERRINE DE POISSON | SALADE JINGHA (concombres, tomates, maïs, crevettes) | ŒUF DUR SAUCE COCKTAIL | DUO DE CAROTTES LOCALES ET CELERI LOCAL AUX RAISINS OU MELANGE DE CHOU BLANC ET POIVRONS OU MELON OU AVOCAT VINAIGRETTE | SAUCISSON A L'AIL OU TERRINE DE LEGUMES OU ŒUF DUR MIMOSA OU MACEDOINE DE LEGUMES |
| 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 OU FRUIT DE SAISON OU BEIGNET GATEAU AU YAOURT | SALADE DE FRUITS EXOTIQUES | COMPOTE DE FRUITS | PRODUITS LAITIERS LOCAUX | FRUIT DE SAISON OU BANANE AU CHOCOLAT OU CREME DESSERT SAVEUR VANILLE OU ENTREMET SAVEUR PISTACHE |

| lundi 07 octobre | mardi 08 octobre | mercredi 09 octobre | jeudi 10 octobre | vendredi 11 octobre |
|---|---|--------------------------------|--|---|
| TARTE PAILLASSON DE POMMES DE TERRE ET POIREAUX OU SALADE D'ENDIVES AU CURRY OU CELERI REMOULADE AUX POMMES GRANNY OU CAROTTES LOCALES RAPEES VINAIGRETTE | COURGETTES RAPEES VINAIGRETTE OU SALADE DE MAIS OU NEMS OU FOND D'ARTICHAUT | SALADE DE PATES BIO TRICOLORES | ROSETTE OU COLESLAW LOCALE OU SALADE DE CŒURS DE PALMIER OU TOAST AU FROMAGE | POTAGE BIO A LA TOMATE OU SURIMI OU ASPERGES OU AVOCAT |
| SAUTE DE PORC SAUCE AIGRE DOUCE | CHILI CON CARNE | ESCALOPE PANE | STEAK HACHE SAUCE TOMATE | PECHE DU JOUR |
| BLE BIO ET POEELE 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 OU FRUIT DE SAISON OU YAOURT AUX FRUITS MIXES OU POMME AU FOUR A LA CASSONADE | FLAN SAVEUR CARAMEL OU FRUIT DE SAISON LOCAL OU YAOURT NATURE SUCRE OU GÂTEAU AU YAOURT | COMPOTE DE FRUITS | FRUIT DE SAISON OU KIRI OU LIEGEOIS SAVEUR CHOCOLAT OU BRIOCHE PERDUE | TARTE CREME BRULEE AUX POMMES LOCALES ET CARAMEL OU FRUIT DE SAISON LOCAL OU CREME DESSERT SAVEUR VANILLE |

| lundi 14 octobre | mardi 15 octobre | mercredi 16 octobre | jeudi 17 octobre | vendredi 18 octobre |
|---|---|---------------------------------|--|---|
| QUICHE LORRAINE OU CAROTTES LOCALES RAPEES VINAIGRETTE OU SALADE VERTE AUX CROUTONS OU MACEDOINE DE LEGUMES | POTAGE AUX LEGUMES LOCAUX OU VELOUTE DE BUTTERNUT AU CURRY OU BROCOLIS A L'ECHALOTE OU CREPE AU FROMAGE | CONCOMBRES BIO VINAIGRETTE | BETTERAVES ROUGES BIO VINAIGRETTE OU WRAPS (salade, tomate edam) OU SALADE DE HARICOTS VERTS A LA TOMATE | CELERI LOCAL VINAIGRETTE OU ŒUF DUR MAYONNAISE OU MAQUEREAU OU CHAMPIGNONS A LA GRECQUE |
| 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 OU PETIT SUISSÉ AROMATISE OU CAKE A L'ANANAS OU VACHE QUI RIT | COMPOTE DE POIRES BIO OU YAOURT BRASSE OU ROSE DES SABLES | FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES | PRODUITS LAITIERS LOCAUX | GATEAU DE SEMOULE OU FRUIT DE SAISON OU SALADE DE FRUITS OU CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT |