



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





lundi 04 septembre	mardi 05 septembre	mercredi 06 septembre	jeudi 07 septembre	vendredi 08 septembre
RAVIOLI GRATINES	CELERI RAVE LONGE DE PORC A LA DIJONNAISE	AIGUILLETTE DE DINDE SAUCE FORESTIERE	CAROTTES RAPEES A L'ORANGE	TERRINE CAMPAGNARDE
SALADE VERTE	POMMES VAPEUR	POMMES BOULANGERES	SAUCISSE GRILLEE	FILET DE LIEU
VACHE QUI RIT	ET PETITS POIS	HARICOTS VERTS	COMPOTE DE POMMES	SAUCE ARMORICAINE
FRUIT DE SAISON	CREME VANILLE	SAMOS	CHIPS	RIZ AUX PETITS LEGUMES
		FRUIT DE SAISON	YAOURT NATURE SUCRE	FRUIT DE SAISON

lundi 11 septembre	mardi 12 septembre	mercredi 13 septembre	jeudi 14 septembre	vendredi 15 septembre
TOMATES EN SALADE	FRIAND AU FROMAGE	BETTERAVES ROUGES	FILET MEUNIERE SAUCE TARTARE	SAUTE DE PORC AGENAIS
ROTI DE BŒUF	CUISSE DE POULET (MATER: BLANC DE POULET)	ŒUF DUR SAUCE MORNAY	ŒUR DE BLE	MACARONI
SAUCE POIVRE	AUX HERBES DE PROVENCE	GRATIN DE CHOU FLEUR	ET JULIENNE DE LEGUMES	AU CONCASSE DE TOMATES
PUREE DE BROCOLIS	FRITES ET SALADE	ET DE POMMES DE TERRE	CAMEMBERT	KIRI
FROMAGE BLANC	SALADE DE FRUITS	PETITS SUISSES FRUITES	FRUIT DE SAISON	MOUSSE AU CHOCOLAT

lundi 18 septembre	mardi 19 septembre	mercredi 20 septembre	jeudi 21 septembre	vendredi 22 septembre
POULET ROTI	CONCOMBRES VINAIGRETTE	SALADE PIEMONTAISE	SALADE COLESLAW	OMELETTE AUX FINES HERBES
SEMOULE	ROTI DE PORC	FILET DE COLIN SAUCE BEURRE BLANC	SAUTE DE BŒUF	PUREE DE CAROTTES
ET LEGUMES DU COUSCOUS	LENTILLES	POMMES VAPEUR	TORTI	AU CUMIN
EDAM	PAYSANNES	EPINARDS BECHAMEL	ET SON FROMAGE	GOUDA
FRUIT DE SAISON	YAOURT AROMATISE	CHOU A LA MYRTILLE	ILE FLOTTANTE	FRUIT DE SAISON

lundi 25 septembre	mardi 26 septembre	mercredi 27 septembre	jeudi 28 septembre	vendredi 29 septembre
MACEDOINE DE LEGUMES	HACHIS	CELERI REMOULADE	TOMATES BASILIC	
MACARONI	PARMENTIER	SAUTE DE VEAU A LA PROVENCALE	MARMITTE DU PECHEUR	NUGGETS DE POULET SAUCE KETCHUP
A LA CARBONARA	SALADE VERTE	BOULGHOUR	RIZ PILAF	POTATOES ET SALADE
ET SON RAPE	MIMOLETTE	CAROTTES RONDELLES	ET BRUNISO DE LEGUMES	VACHE QUI RIT
ENTREMETS CAMEL	FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC SUCRE	FRUIT DE SAISON	CREME CHOCOLATEE

lundi 02 octobre	mardi 03 octobre	mercredi 04 octobre	jeudi 05 octobre	vendredi 06 octobre
CONCOMBRES BULGARES	SAUTE DE VEAU AUX OIGNONS	POTAGE DE LEGUMES	CELERI RAVE	COLESLAW
TAJINE D'AGNEAU	POMMES SAUTEES	JAMBON BLANC	CARBONADE FLAMANDE	CALAMARS A LA ROMAINE
COQUILLETES	SALADE VERTE	PUREE DE CAROTTES	FRITES	SAUCE MAYONNAISE
AUX POIVRONS	SAMOS		SALADE VERTE	ŒUR DE BLE
COMPOTE DE POIRES	PARIS BREST	GATEAU DE SEMOULE	FRUIT DE SAISON	BOURSIIN

lundi 09 octobre	mardi 10 octobre	mercredi 11 octobre	jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre
FEUILLE DE CHENE AUX CROUTONS	TARTE AU FROMAGE	MACEDOINE DE LEGUMES	VELOUTE DUBARRY	FILET DE COLIN SAUCE DIEPPOISE
OMELETTE AU GRUYERE	BŒUF BOURGUIGNON AUX CAROTTES	ROTI DE PORC SAUCE ECHALOTE	AIGUILLETES DE VOLAILLE	RIZ CREOLE
POMMES VAPEUR	PENNE RIGATE	PUREE	POMMES DE TERRE	COURGETTES CREMEES
PIPERADE	ET SON RAPE	SAINT GERMAIN	ENDIVES BRAISEES	CHANTENEIGE
TARTE AU FLAN	FRUIT DE SAISON	CAMEMBERT	PETITS SUISSES	FRUIT DE SAISON

lundi 16 octobre	mardi 17 octobre	mercredi 18 octobre	jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre
RENCONTRE DU GOUT : LES EPICES	MOUSSE DE FOIE ET SES CORNICHONS	CONCOMBRES BULGARES	SURIMI SAUCE COCKTAIL	CELERI AU GOUDA
SALADE AUTOMNALE AUX POMMES ET CURRY	BURGER DE VEAU SAUCE BRUNE	FILET DE DINDE FORESTIER	AGNEAU A LA PROVENCALE	BRANDADE
BOULES DE BŒUF A LA CORIANDRE ET KETCHUP	POMMES NOISETTES	RIZ PARFUME	SEMOULE	DE POISSON
MACARONI	GRATIN DE SALSIFIS A LA TOMATE	PETITS POIS CAROTTES	ET PIPERADE	SALADE VERTE
ILE FLOTTANTE AU CAMEL D'EPICES	FRUIT DE SAISON	ENTREMETS VANILLE	FROMAGE BLANC SUCRE	FRUIT DE SAISON

