

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 2 sept	Mardi 3 sept	Jeudi 5 sept	Vendredi 6 sept
Melon	Crêpe tomate / mozzarella	Tomates BIO	Taboulé
Bœuf Bolognaise	Boulettes de soja	Sauté de dinde BIO au curry	Filet de poisson pané
Coquillettes	Rostis de légumes	Pommes de terre BIO à la Bigoudène	Courgettes
Fromage râpé	Compote pomme	Yaourt sucré BIO	Camembert
Fruit de saison			Flan nappé

Lundi 9 sept	Mardi 10 sept	Jeudi 12 sept	Vendredi 13 sept
Cervelas	Œuf Mayonnaise	Concombres	Carottes râpées BIO
Rôti de dinde	Couscous agneau merguez	Jambon braisé	Omelette BIO
Haricots verts	Semoule	Purée de pommes de terre	Gratin de pâtes BIO
Emmental	Pêche au sirop	Fromage blanc sucré	Crêpe BIO au sucre
Fruit de saison		Fruit de saison	

Lundi 16 sept	Mardi 17 sept	Jeudi 19 sept	Vendredi 20 sept
Macédoine de légumes	Melon	Mais vinaigrette	
Gratin de légumes du soleil aux Pennes complets	Saucisse Bretonne	Cotriade Bretonne	Sauté de bœuf BIO aux champignons
	Lentilles		Frites BIO
	Edam	Yaourt sucré	Camembert BIO
Compote pomme cassis	Crème dessert vanille	Cookie	Fruit de saison BIO

Lundi 23 sept	Mardi 24 sept	Jeudi 26 sept	Vendredi 27 sept
Surimi	Betteraves BIO	Tomates	Salade de pommes de terre BIO
Paupiette de veau	Filet de lieu poêlé	Risotto poulet créole	Boulettes de bœuf BIO aux épices
Petits pois carottes	Pommes vapeur		Courgettes BIO
Riz au lait	Suisse aux fruits	Brie	
	Cocktail de fruits	Fruit de saison	Mousse chocolat

Lundi 30 sept	Mardi 1er octobre	Jeudi 3 octobre	Vendredi 4 octobre
Salade de pâtes BIO	Pastèque	Salade Bigoudène	Lentilles vinaigrette
Sauté de porc BIO à la provençale	Pépites de colin aux céréales	Aiguillettes de poulet	Chili sin carne
Haricots verts BIO	Boulgour	Carottes au jus	Riz
Camembert BIO	Yaourt aromatisé	Compote pomme ananas	Carré fondu
Liégeois chocolat BIO			Gâteau au yaourt

RENCONTRES DU GOUT !

Lundi 7 octobre	Mardi 8 octobre	Jeudi 10 octobre	Vendredi 11 octobre
Carottes râpées au nori	Pâté de campagne BIO	Céleri mayonnaise au curry	
Poitrine de veau farcie	Filet de poulet BIO sauce romarin citron	Quich'obolo	Rôti de bœuf au jus
Chou fleur béchamel	Semoule BIO	Salade mêlée	Flageolet
beignet pomme	Petit suisse BIO	Coulommier	Edam
	Fruit de saison BIO	Ananas au sirop	Gélifié vanille

Lundi 14 octobre	Mardi 15 octobre	Jeudi 17 octobre	Vendredi 18 octobre
Betteraves BIO	Salade Paimpolaise	Endives	Velouté de carottes
Kreienad Giz Breizh BIO	Rôti de porc sauce miel	Parmentier de bœuf	Nugget's de poulet / ketchup
	Chou blanc braisé		Pommes rissolées
Edam BIO	Yaourt sucré	Compote poire	Gouda
Fruit de saison BIO			Muffin



-Toutes les crudités sont préparées à partir de produits frais sur la cuisine centrale, la vinaigrette est réalisée maison
 -Les viandes sont cuites en basses températures sur la cuisine et les sauces sont réalisées maison à partir du jus de cuisson
 -La cuisson des légumes est réalisée sur la cuisine centrale



-Le bœuf et le veau sont 100% nés, élevés et abattus en France
 -Les produits suivants : sauté de porc, jambon, saucisse, charcuterie, sauté de dinde, pommes de terre, galettes, beurre, crème, biscuits secs et yaourts, sont d'origine Bretonne

