



CÔTÉ NUTRITION

La châtaigne a une teneur intéressante en acides gras, en protéines végétales et en fibres.

Elle est consommée avant tout pour sa richesse en sucres lents, qui lui confère les propriétés d'un féculent.



CÔTÉ INFORMATION

La châtaigne et le marron sont des fruits d'automne.

Pour les différencier : la châtaigne est cloisonnée, le marron ne l'est pas.

A tort le mot marron est utilisé, comme dans «marrons chauds» ou «crème de marron», alors que vous mangez de la châtaigne !



CÔTÉ CONSOMMATION

Après 20 minutes au four, c'est un vrai régal ! Pensez à bien fendre sa peau avant.

Elle s'associe très bien avec les légumes comme les choux et les légumes anciens.

En farine, elle permet de confectionner de la polenta ou des pâtisseries comme les crêpes et les gâteaux.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Galette de châtaigne et de maïs

Durée de préparation : 30 minutes . Temps de cuisson : 10 minutes

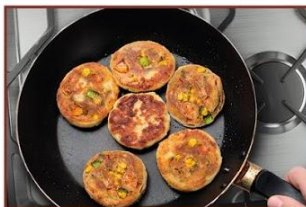
Ingrédients pour 4 personnes : 250 g de farine de châtaigne, 75 g de grains de maïs égouttés, 100 g de poivrons rouge et vert, 1 petit bouquet de coriandre fraîche, 3 oeufs, 10 cl de lait, 1 cuillère à café de levure chimique, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.



1. Battre les oeufs avec le lait. Y ajouter la farine de châtaigne et le sachet de levure. Laisser reposer 30 min.



2. Incorporer à la pâte les poivrons coupés en petits dés et le maïs égoutté. Assaisonner.



3. Dans une poêle bien chaude, former des petits tas avec cette préparation pour former des galettes.



4. Laisser colorer de chaque côté et servir avec de la coriandre fraîche ciselée et parsemée dessus.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2018

Soyons Complices à table !



DU Végé POUR CHANGER ?

ÉDITO

Les Rencontres du Goût

Nouvelle rentrée : et si on essayait "du végétal pour changer ?".

Pour cette nouvelle Rencontre du Goût d'Octobre, les chefs d'API Restauration expriment leurs talents autour de la cuisine végétarienne et vous proposent leurs meilleures recettes, à la fois gourmandes et innovantes, tout en restant conformes aux recommandations nutritionnelles.

Cette thématique permet de découvrir de nouvelles saveurs à base de céréales, de légumineuses et de produits laitiers qui garantissent d'excellentes sources de protéines. C'est également l'occasion de se régaler d'une cuisine respectueuse de l'environnement.

Nos chefs API vont se surpasser pour offrir à nos petits convives toujours plus de "Plaisir de Manger".

Le Pôle Nutrition vous souhaite de faire de belles découvertes !

Menus du 03 septembre au 19 Octobre 2018

api

VENDIN LE VIEIL



TOUTES nos viandes bovines et porcines sont françaises



Recette cuisinée



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit

Entrée avec viande

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.

Lundi 3 septembre		Mardi 4 septembre		Mercredi 5 septembre		Jeudi 6 septembre		Vendredi 7 septembre	
Carottes râpées vinaigrette	Taboulé	Salade d'endives	RÉPIS de la RENTRÉE Jus de pommes Laitue vinaigrette		Duo de tomates et concombres				
Bolognaise de boeuf Subst:fricassée de poisson Torsades Emmental râpé	Emincé de poulet aux champignons Subst:omelette Haricots verts aux oignons Pommes de terre persillées	Hachis parmentier Subst:parmentier de poisson	Saucisses de Strasbourg Subst:galette de céréales Frites Mayonnaise		Dos de hoki Mornay Riz aux petits légumes				
Mimolette Choix fruits de saison	Yaourt nature sucré/ Liégeois chocolat	Gaufre de Liège	Saint-Nectaire Crème dessert		Moelleux au chocolat				
Lundi 10 septembre		Mardi 11 septembre		Mercredi 12 septembre		Jeudi 13 septembre		Vendredi 14 septembre	
Salade coleslaw/ Pastèque	Batavia vinaigrette	Salade floride	Melon		Pizza méridionale (fromage/courgettes, aubergines) Flamiche au fromage				
Fricadelle de boeuf à la niçoise Subst:soja à la niçoise Semoule	Rôti de dinde à l'ancienne Subst:quenelle de brochet Purée au lait	Merguez douce Subst:moelleux nature Poêlée de légumes Pommes de terre barbecue Ketchup	Sauté de porc barbecue Subst:nugget's de blé Macaronis Emmental râpé		Filet de poisson pané Gratin de chou-fleur et pommes de terre				
Kiri/Fraidou Fruit de saison	Mousse au chocolat	Liégeois chocolat	Compote de pommes Sablé des Flandres		Glaces				
Lundi 17 septembre		Mardi 18 septembre		Mercredi 19 septembre		Jeudi 20 septembre		Vendredi 21 septembre	
Salade niçoise	Méli-mélo de crudités au gouda	Salade de chou au curry	Salade de tomates mozzarella		Melon				
Chipolatas Subst:ballotine poisson Carottes à la crème Pommes de terre noisettes	Sauté de boeuf mironton Subst:omelette Riz d'or	Jambon blanc Subst:dos de poisson Gratin dauphinois	Cordon bleu de volaille sauce tomate Subst:pané fromager Coquillettes Emmental râpé		Filet de poisson meunière sauce tartare Duo de courgettes Pommes de terre vapeur				
Coulommiers/Maasdam Fruit de saison	Yaourt aromatisé/ Flan pané caramel	Fruit de saison	Pyrénées Choix fruits de saison		Tarte au sucre/ Bavarois				
Lundi 24 septembre		Mardi 25 septembre		Mercredi 26 septembre		Jeudi 27 septembre		Vendredi 28 septembre	
Melon	Salade de perles de pâtes napolitaine	Salade de concombres vinaigrette	Laitue vinaigrette/ Céleri mayonnaise		Friand au fromage				
Rôti de porc aux pruneaux Subst:filet de poisson Riz créole	Fricassée de volaille aux herbes Subst:omelette Petits pois Pommes de terre rissolées	Haché de veau à l'échalote Subst:galette de céréales Haricots verts Frites	Lasagnes de boeuf Subst:lasagne méridionale (légumes)		Marmite de colin citron-ciboulette Purée de potimarron				
Vache picon Flan au chocolat	Camembert/Gouda	Eclair vanille	Fromage blanc sucré Madelaine		Choix fruits de saison				
Lundi 1 octobre		Mardi 2 octobre		Mercredi 3 octobre		Jeudi 4 octobre		Vendredi 5 octobre	
Salade milanaise	Salade de concombres vinaigrette	Crêpe au fromage	Terrine de campagne et cornichons		Salade de tomates ciboulette				
Sauté de porc au paprika Subst:quenelle de brochet Haricots beurre persillées Pommes de terre country	Gratin de penne et volaille à la provençale (dés de volaille, poivrons, oignons, tomates) Subst:gratin de penne légumes et fromage	Chili con carne Subst:cibi de soja Riz sauvage	Filet de poisson pané Piperade Semoule		Boeuf braisé bercy Subst:nugget's de blé Pommes de terre boulangères				
Flan à la vanille Fruit de saison	Salade de fruits au sirop	Fruit de saison	Vache picon/ Bûchette de chèvre Pâtisserie sèche		Gâteau choco-bonbons/ Crêpe au chocolat				
PROTEINES VEGETALES									
Lundi 8 octobre		Mardi 9 octobre		Mercredi 10 octobre		Jeudi 11 octobre		Vendredi 12 octobre	
Potage cultivateur	Macédoine de légumes	Salade composée	Salade d'automne (carottes, haricots rouges, pois chiches)		Céleri rémoulade				
Aiguillettes de poulet au curry Subst:ballotine poisson Pommes de terre rissolées Salade	Crêpinette de porc Subst:omelette Petits pois forestier	Gratin façon tartiflette Subst:gratin de légumes et fromages	Spaghettis Subst:bolognaise de soja Picadillo mexicain Emmental râpé		Filet de lieu à la normande Pommes de terre barbecue				
Mimolette/ Pavé des Flandres Pompon	Liégeois vanille	Fromage blanc sucré	Saint-Nectaire Choix fruits de saison		Muffin poires amandines				
Lundi 15 octobre		Mardi 16 octobre		Mercredi 17 octobre		Jeudi 18 octobre		Vendredi 19 octobre	
Velouté de courgettes au fromage fondu	Salade pékinoise	CASSOULET Macédoine de légumes	Salade madrilène		Toast savoyard/ Crêpe au fromage				
Rôti de porc basquaise Subst:marmite de poisson Coquillettes Emmental râpé	Paupiette de veau chasseur Subst:moelleux nature Purée de potiron	Saucisses/saucisson Subst:pané fromager Lingots à la tomate Pommes de terre persillées	Nugget's de poisson Epinards à la crème Pommes de terre vapeur		Waterzoï de volaille Subst:quenelle de brochet Riz				
Brebis chèvre Choix fruits de saison	Mousse au chocolat	Gouda Mosaïque de fruits	Maasdam/Coulommiers Compote de fruits		Glaces				