

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 économètre, 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
MACEDOINE DE LEGUMES	BETTERAVES ROUGES	PASTEQUE	SALADE VERTE	CAROTTES RAPEES BIO
RAVIOLIS DE BOEUF RAVIOLIS RICOTTA EPINARDS	ESCALOPE DE POULET SAUCE CHAMPIGNONS NUGGETS DE BLE	NAVARIN D'AGNEAU FILET DE LIEU AUX EPICES	ROTI DE BŒUF SAUCE POIVRE OMELETTE BIO SAUCE POIVRE	BLANQUETTE DE POISSON
SALADE VERTE	POMMES BOULANGERES	SEMOULE BIO ET LEGUMES DU COUSCOUS	FRITES	RIZ BIO ET JULIENNE DE LEGUMES
FROMAGE RAPE	FROMAGE	FROMAGE A PATE DURE	FROMAGE BIO	FROMAGE A PATE MOLLE
DONUTS	FRUIT DE SAISON	FLAN NAPPE CAREMEL	FRUIT DE SAISON BIO	FROMAGE BLANC BIO

lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	mercredi 11 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
PIZZA AU FROMAGE	SALADE COMPOSEE	CELERI REMOULADE	SALADE DE CŒURS DE PALMIER	TOMATES VINAIGRETTE
ROTI DE PORC* A LA PROVENCALE FILET DE HOKI A LA PROVENCALE	PATES BOLOGNAISE AU SOJA	SAUTE DE BŒUF AU PAPRIKA CREPE AUX CHAMPIGNONS	CORDON BLEU PANE DU FROMAGER	PECHE DU JOUR
PUREE ET HARICOTS VERTS BIO		GRATIN DE CHOU FLEUR BIO ET POMMES DE TERRE	SEMOULE ET RATATOUILLE	RIZ BIO ET EPINARDS BIO A L'AIL
FROMAGE A PATE DURE	FROMAGE RAPE	FROMAGE A PATE MOLLE	FROMAGE BIO	FROMAGE A PATE DURE
FRUIT DE SAISON	COMPOTE BIO	VELOUTE FRUITS	FRUIT DE SAISON BIO	CREME DESSERT VANILLE

lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	mercredi 18 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
SAUCISSON SEC* ROULE DE SURIMI	MELON	CONCOMBRES BIO SAUCE CIBOULETTE	BETTERAVES ROUGES AU MAIS BIO	TABOULE
CUISSE DE POULET ROTIE FILET DE COLIN SAUCE AUREORE PETITS POIS CAROTTES BIO ET POMMES DE TERRE	CHIPOLATAS* TARTE AU FROMAGE	OMELETTE BIO	BŒUF BASQUAISE MEDAILLON DE MERLU	FILET DE POISSON MEUNIERE
FROMAGE BIO	BLE ET COURGETTES SAUTEES BIO	POMMES DE TERRE AUX HERBES ET BROCOLIS BIO	PATES AUX PETITS LEGUMES	PUREE DE CAROTTES
FRUIT DE SAISON BIO	FROMAGE A PATE DURE BIO	FROMAGE	FROMAGE RAPE	FROMAGE A PATE MOLLE BIO
	PETITS SUISSES	MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	YAOURT AROMATISE BIO

lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	mercredi 25 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
PASTEQUE	SALADE DE TOMATES	SARDINES AU CITRON	CHOU FLEUR BIO SAUCE COCKTAIL	DUO DE CAROTTES ET CELERI
NUGGETS DE BLE	COUSCOUS MERGUEZ COUSCOUS VEGETARIEN	SAUTE D'AGNEAU MARENGO DOS DE COLIN SAUCE CREME	PAUPIETTE DE DINDE FLAN DE LEGUMES	PECHE DU JOUR
RIZ AUX CHAMPIGNONS	SEMOULE BIO ET SES LEGUMES	POMMES VAPEUR ET HARICOTS BEURRE PERSILLES	COQUILLETES BIO	POMMES BOULANGERES ET POELEE DE LEGUMES
FROMAGE BIO	FROMAGE A PATE MOLLE	FROMAGE A PATE DURE	FROMAGE RAPE	YAOURT NATURE BIO
FROMAGE BLANC FRUITE	FRUIT DE SAISON BIO	COMPOTE BIO	FRUIT DE SAISON	BISCUIT

lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	mercredi 02 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
SALADE D'ENDIVES AU THON	RADIS	JUS D'ORANGES	SALADE D'HARICOTS VERTS BIO	FRIAND AU FROMAGE
EMINCE DE PORC* SAUCE AU CURRY DOUX GALETTE DE SARRASIN	TOMATE FARCIE FILET DE MERLU SAUCE TOMATE	AIGUILLETES DE POULET SAUCE AIGRE DOUCE STEAK DE QUINOA	BŒUF CAROTTES OMELETTE BIO	FILET DE HOKI SAUCE HOLLANDAISE
POMMES DE TERRE ET COURGETTES BIO EN GRATIN	PATES BIO	BLE AUX PETITS LEGUMES BIO	FRITES	RIZ BIO ET POIREAUX A LA CREME
FROMAGE BIO	FROMAGE RAPE	FROMAGE A PATE DURE	FROMAGE BIO	FROMAGE A PATE MOLLE
CREME DESSERT CAREMEL	ECLAIR AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	YAOURT NATURE SUCRE	FRUIT DE SAISON BIO

lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	mercredi 09 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
CELERI BIO REMOULADE SAUTE DE VOLAILLE SAUCE AU CURRY LIEU SAUCE FORESTIERE	SALADE VERTE	BETTERAVES ROUGES	CAROTTES RAPEES AU CITRON	MACEDOINE VINAIGRETTE
POMMES LAMELLES ET SALSIFIS TOMATES	HACHIS PARMENTIER DE SOJA	BOULES DE BŒUF AU PAPRIKA CREPE AU FROMAGE	ROTI DE PORC* SAUCE CHARCUTIERE FILET DE CABILLAUD	PECHE DU JOUR
FROMAGE A PATE DURE	FROMAGE	RIZ BIO AUX PETITS LEGUMES ET CURCUMA	SEMOULE ET RATATOUILLE	PATES AU CURCUMA
COMPOTE BIO	PETITS SUISSES BIO	FROMAGE FONDU	FROMAGE A PATE MOLLE LIEGEOIS AU CHOCOLAT	FROMAGE RAPE
		FRUIT DE SAISON BIO		BARRE BRETONNE

lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	mercredi 16 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
SALADE VERTE	CERVELAS* VINAIGRETTE THON MAYONNAISE	CŒUR DE PALMIER EN SALADE	DUO DE TOMATES ET CONCOMBRES BIO	COLESLAW
NUGGETS DE VOLAILLE NUGGETS DE POISSON	CHILI CON CARNE FILET DE HOKI BASQUAISE	ROTI DE BŒUF SAUCE TOMATE GALETTE DE SOJA	SAUTE DE PORC* SAUCE MOUTARDE OMELETTE BIO	WATERZOI DE POISSON
PUREE	RIZ BIO AUX POIVRONS	FLAGEOLETS ET CAROTTES BIO	PATES BIO	ET SES LEGUMES, POMMES DE TERRE
FROMAGE A PATE MOLLE BIO	FROMAGE A PATE DURE	FROMAGE	FROMAGE RAPE	FROMAGE FONDU
FROMAGE BLANC AROMATISE	FRUIT DE SAISON BIO	FRUIT DE SAISON	COCKTAIL DE FRUITS	TARTE AU FLAN

