



### 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 végété 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 !

lundi 03 septembre	mardi 04 septembre	mercredi 05 septembre	jeudi 06 septembre	vendredi 07 septembre
MACEDOINE DE LEGUMES	BETTERAVES ROUGES	PASTEQUE	SALADE VERTE	CAROTTES RAPEES
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 SAUCE POIVRE	BLANQUETTE DE POISSON
SALADE VERTE	POMMES BOULANGERES	SEMOULE ET LEGUMES DU COUSCOUS	FRITES	RIZ ET JULIENNE DE LEGUMES
FROMAGE RAPE DONUTS	FROMAGE FRUIT DE SAISON	FROMAGE A PATE DURE FLAN NAPPE CARAMEL	FROMAGE FRUIT DE SAISON	FROMAGE A PATE MOLLE FROMAGE BLANC

lundi 01 octobre	mardi 02 octobre	mercredi 03 octobre	jeudi 04 octobre	vendredi 05 octobre
SALADE D'ENDIVES AU THON EMINCE DE PORC* SAUCE AU CURRY DOUX	RADIS TOMATE FARCIE	JUS D'ORANGE AIGUILLETES DE POULET SAUCE AIGRE DOUCE	SALADE D'HARICOTS VERTS BŒUF CAROTTES OMELETTE	FRIAND AU FROMAGE FILET DE HOKI SAUCE HOLLANDAISE
GALETTE DE SARRASIN POMMES DE TERRE ET COURGETTES EN GRATIN	FILET DE MERLU SAUCE TOMATE	STEAK DE QUINOA BLE AUX PETITS LEGUMES	FRITES	RIZ ET POIREAUX A LA CREME
FROMAGE CREME DESSERT CARAMEL	FROMAGE RAPE ECLAIR AU CHOCOLAT	FROMAGE A PATE DURE FRUIT DE SAISON	FROMAGE YAOURT NATURE SUCRE	FROMAGE A PATE MOLLE FRUIT DE SAISON

lundi 10 septembre	mardi 11 septembre	mercredi 12 septembre	jeudi 13 septembre	vendredi 14 septembre
PIZZA AU FROMAGE ROTI DE PORC* A LA PROVENCALE	SALADE COMPOSEE	CELERI REMOULADE	SALADE DE CŒUR DE PALMIER	TOMATES VINAIGRETTE
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		GRATIN DE CHOU FLEUR ET POMMES DE TERRE	SEMOULE ET RATATOUILLE	RIZ ET EPINARDS A L'AIL
FROMAGE A PATE DURE FRUIT DE SAISON	FROMAGE RAPE COMPOTE	FROMAGE A PATE MOLLE VELOUTE FRUITS	FROMAGE FRUIT DE SAISON	FROMAGE A PATE DURE CREME DESSERT VANILLE

lundi 08 octobre	mardi 09 octobre	mercredi 10 octobre	jeudi 11 octobre	vendredi 12 octobre
CELERI REMOULADE	SALADE VERTE	BETTERAVES ROUGES	DUO DE TOMATES ET CONCOMBRES	MACEDOINE VINAIGRETTE
SAUTE DE VOLAILLE SAUCE AU CURRY	HACHIS PARMENTIER DE SOJA	ESTOUFFADE DE BŒUF AU PAPRIKA	ROTI DE PORC* SAUCE CHARCUTIERE	PECHE DU JOUR
LIEU SAUCE FORESTIERE POMMES LAMELLES ET SALSIFIS TOMATES		CREPE AU FROMAGE RIZ AUX PETITS LEGUMES ET CURCUMA	FILET DE CABILLAUD SEMOULE ET RATATOUILLE	PATES AU CURCUMA
FROMAGE A PATE DURE COMPOTE	FROMAGE PETITS SUISSES	FROMAGE FONDU FRUIT DE SAISON	FROMAGE A PATE MOLLE LIEGEOIS AU CHOCOLAT	FROMAGE RAPE PAIN D'EPICES

lundi 17 septembre	mardi 18 septembre	mercredi 19 septembre	jeudi 20 septembre	vendredi 21 septembre
SAUCISSON SEC* ROULE DE SURIMI	MELON	CONCOMBRES SAUCE CIBOULETTE	BETTERAVES ROUGES AU MAIS	TABOULE
CUISSE DE POULET ROTIE FILET DE COLIN SAUCE AURORE	SAUTE DE PORC* AUX OLIVES GALETTE DE QUINOA	OMELETTE	BŒUF BASQUAISE MEDAILLON DE MERLU	FILET DE POISSON MEUNIERE
PETITS POIS CAROTTES ET POMMES DE TERRE	BLE ET COURGETTES SAUTEES	POMMES DE TERRE AUX HERBES ET BROCOLIS	PATES AUX PETITS LEGUMES	PUREE DE CAROTTES
FROMAGE FRUIT DE SAISON	FROMAGE A PATE DURE PETITS SUISSES	FROMAGE MOUSSE AU CHOCOLAT	FROMAGE RAPE FRUIT DE SAISON	FROMAGE A PATE MOLLE YAOURT AROMATISE

lundi 15 octobre	mardi 16 octobre	mercredi 17 octobre	jeudi 18 octobre	vendredi 19 octobre
SALADE VERTE	CERVELAS* VINAIGRETTE THON MAYONNAISE	CŒUR DE PALMIER EN SALADE	DUO DE TOMATES ET CONCOMBRES	COLESLAW
NUGGETS DE VOLAILLE NUGGETS DE POISSON	ROTI DE BŒUF SAUCE TOMATE FILET DE HOKI BASQUAISE	GIGOT D'AGNEAU A L'AIL GALETTE DE SOJA	SAUTE DE PORC* SAUCE MOUTARDE OMELETTE	WATERZOI DE POISSON
PUREE	RIZ AUX POIVRONS	FLAGEOLETS ET CAROTTES	PATES	ET SES LEGUMES, POMMES DE TERRE
FROMAGE A PATE MOLLE FROMAGE BLANC AROMATISE	FROMAGE A PATE DURE FRUIT DE SAISON	FROMAGE FRUIT DE SAISON	FROMAGE RAPE COCKTAIL DE FRUITS	FROMAGE FONDU TARTE AU FLAN

lundi 24 septembre	mardi 25 septembre	mercredi 26 septembre	jeudi 27 septembre	vendredi 28 septembre
PASTEQUE	SALADE DE TOMATES	SARDINE AU CITRON	CHOU FLEUR SAUCE COCKTAIL	DUO DE CAROTTES ET CELERI
GALETTE DE SOJA A LA PROVENCALE	COUSCOUS MERGUEZ BOULETTES FALAFEL	SAUTE D'AGNEAU MARENGO DOS DE COLIN SAUCE CREME	PAUPIETTE DE DINDE FLAN DE LEGUMES	PECHE DU JOUR
RIZ AUX CHAMPIGNONS	ET SES LEGUMES	POMMES VAPEUR ET HARICOTS BEURRE PERSILLES	COQUILLETES	POMMES BOULANGERES ET POELEE DE LEGUMES
FROMAGE FROMAGE BLANC FRUITE	FROMAGE A PATE MOLLE FRUIT DE SAISON	FROMAGE A PATE DURE COMPOTE	FROMAGE RAPE FRUIT DE SAISON	YAOURT NATURE BISCUIT