

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 31 août	mardi 01 septembre	mercredi 02 septembre	jeudi 03 septembre	vendredi 04 septembre
	BETTERAVES ROUGES	PASTEQUE	SALADE VERTE	CAROTTES RAPEES BIO
	ESCALOPE DE POULET SAUCE CHAMPIGNONS NUGGETS DE BLE	NAVARIN D'AGNEAU FILET DE LIEU AUX EPICES	ROTI DE BŒUF SAUCE POIVRE	BLANQUETTE DE POISSON
	POMMES BOULANGERES	SEMOULE BIO ET LEGUMES DU COUSCOUS	OMELETTE BIO SAUCE POIVRE	RIZ BIO ET JULIENNE DE LEGUMES
	FROMAGE	FROMAGE A PATE DURE	FRITES	FROMAGE A PATE MOLLE
	FRUIT DE SAISON	FLAN NAPPE Caramel	FRUIT DE SAISON BIO	FROMAGE BLANC BIO

lundi 28 septembre	mardi 29 septembre	mercredi 30 septembre	jeudi 01 octobre	vendredi 02 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	TOMATE FARCIE FILET DE MERLU SAUCE TOMATE	AIGUILLETES DE POULET SAUCE AIGRE DOUCE	BŒUF CAROTTES OMELETTE BIO	FILET DE HOKI SAUCE HOLLANDAISE
GALETTE DE SARRASIN		STEAK DE QUINOA		
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 CARAMEL	ECLAIR AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	YAOURT NATURE SUCRE	FRUIT DE SAISON BIO

lundi 07 septembre	mardi 08 septembre	mercredi 09 septembre	jeudi 10 septembre	vendredi 11 septembre
PIZZA AU FROMAGE	SALADE COMPOSEE	CELERI REMOULADE	SALADE DE CŒURS DE PALMIER	TOMATES VINAIGRETTE
ROTI DE PORC* A LA PROVENCALE	PATES BOLOGNAISE AU SOJA	SAUTE DE BŒUF AU PAPIKA	CORDON BLEU	PECHE DU JOUR
FILET DE HOKI A LA PROVENCALE		CREPE AUX CHAMPIGNONS	PANE DU FROMAGER	
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 05 octobre	mardi 06 octobre	mercredi 07 octobre	jeudi 08 octobre	vendredi 09 octobre
CELERI BIO REMOULADE	SALADE VERTE	BETTERAVES ROUGES	CAROTTES RAPEES AU CITRON	MACEDOINE VINAIGRETTE
SAUTE DE VOLAILLE SAUCE AU CURRY LIEU SAUCE FORESTIERE	HACHIS PARMENTIER DE SOJA	BOULES DE BŒUF AU PAPIKA	ROTI DE PORC* SAUCE CHARCUTIERE	PECHE DU JOUR
		CREPE AU FROMAGE	FILET DE CABILLAUD	
POMMES LAMELLES ET SALSIFIS TOMATES		RIZ BIO AUX PETITS LEGUMES ET CURCUMA	SEMOULE ET RATATOUILLE	PATES AU CURCUMA
FROMAGE A PATE DURE	FROMAGE	FROMAGE FONDU	FROMAGE A PATE MOLLE	FROMAGE RAPE
COMPOTE BIO	PETITS SUISSES BIO	FRUIT DE SAISON BIO	LIEGEOIS AU CHOCOLAT	BARRE BRETONNE

lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	mercredi 16 septembre	jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre
SAUCISSON SEC* ROULE DE SURIMI	MELON	CONCOMBRES BIO SAUCE CIBOULETTE	BETTERAVES ROUGES AU MAIS BIO	TABOULE
CUISSE DE POULET ROTIE	CHIPOLATAS* TARTE AU FROMAGE	OMELETTE BIO	BŒUF BASQUAISE	FILET DE POISSON MEUNIERE
FILET DE COLIN SAUCE AUREORE	BLE ET COURGETTES SAUTEES BIO		MEDAILLON DE MERLU	
PETITS POIS		POMMES DE TERRE AUX HERBES ET BROCOLIS BIO	PATES AUX PETITS LEGUMES	PUREE DE CAROTTES
CAROTTES BIO ET POMMES DE TERRE	FROMAGE A PATE DURE BIO	FROMAGE	FROMAGE RAPE	FROMAGE A PATE MOLLE BIO
FROMAGE BIO	PETITS SUISSES	MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	YAOURT AROMATISE BIO
FRUIT DE SAISON BIO				

lundi 12 octobre	mardi 13 octobre	mercredi 14 octobre	jeudi 15 octobre	vendredi 16 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	SAUTE DE PORC* SAUCE MOUTARDE	WATERZOI DE POISSON
		GALETTE DE SOJA	OMELETTE BIO	
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

lundi 21 septembre	mardi 22 septembre	mercredi 23 septembre	jeudi 24 septembre	vendredi 25 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	PAUPIETTE DE DINDE FLAN DE LEGUMES	PECHE DU JOUR
		DOS DE COLIN SAUCE CREME		
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

