



## CÔTÉ NUTRITION

- Elles vont relever vos plats et limiter ainsi l'ajout de sel,
- La multitude d'épices existantes permet de varier les saveurs,
- Elles vont apporter de la couleur et se conservent longtemps,
- Elles sont sources de minéraux et n'apportent pas de calories.



## CÔTÉ CONSOMMATION

Pour les faire apprécier des plus jeunes :

- Les proposer aussi bien dans des recettes salées, que sucrées,
- Les utiliser avec parcimonie pour éviter que le goût en bouche ne leur paraisse trop fort,
- Privilégier les épices plus connues pour les premières dégustations : cannelle, curry, paprika, cumin...



## CÔTÉ CUISINE

- Entrée : Salade de chou blanc et carotte au curry, potage de potiron au cumin...
- Plat : Sauté de bœuf au paprika, poulet au curcuma et lait de coco, boulettes de bœuf à la coriandre et sauce ketchup (cf. recette),...
- Garniture : riz au safran, crumble de légumes à la vanille, purée de potimarron à la cannelle...
- Dessert : compote de pommes à la cannelle, pain d'épices, ...

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Boulettes de bœuf à la coriandre sauce ketchup.



### Ingédients: Pour 4 personnes

- 500 g de bœuf haché
- Ail en poudre
- Persil haché
- 1 œuf
- Coriandre moulue
- 1 cuillère à soupe de farine de blé
- Huile d'olive
- 15 cl de coulis de tomates
- 1 gousse d'ail
- Piment de Cayenne
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- Sel
- Poivre

### Recette proposée par :

Aurore Gaudalet,  
chef de cuisine sur la  
cuisine centrale de  
Moussy



### Progression :

1. Laver le persil et le hacher. Mélanger le bœuf haché avec l'ail, l'œuf, le persil haché, la coriandre poudree, le sel et le poivre.
2. Former des petites boulettes. Les rouler dans la farine et les réserver au frais.
3. Préparer la sauce ketchup : faire revenir l'ail écrasé dans 1 cuillère à soupe d'huile. Ajouter le coulis de tomates, le sucre, 1 petite pincée de piment. Saler, poivrer et laisser mijoter quelques minutes.
4. Faire dorer les boulettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive en les retournant délicatement. Ajouter la sauce, couvrir et laisser mijoter doucement quelques minutes.
5. Servir 3 petites boulettes par personne accompagnées de la sauce ketchup.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2017

# Soyons Complices à table !



ÉDITO

## Les Rencontres du Goût

Chaque année, API Restauration a le plaisir de proposer dans vos restaurants les « Rencontres du Goût ».

Cet événement permet à nos chefs de vous présenter leurs talents car ils vous proposent leurs créations culinaires autour d'un thème déterminé. Pour cette nouvelle édition, nous avons décidé de faire « Place aux épices » !

Nos chefs vous ont concocté des recettes exclusives comme : salade d'automne au curry et aux pommes, filet de poisson à la vanille et au gingembre, flan d'endives au curcuma, cake aux poires, raisins et cumin et bien d'autres innovations... Elles donneront de nouvelles saveurs à nos plats, de l'entrée aux desserts et mettront de la couleur dans nos assiettes car notre volonté reste toujours de vous régaler et faire du temps du repas un moment de découverte !

Salutations gourmandes,  
Le pôle nutrition.

Votre diététicienne à votre écoute sur :  
[www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)



Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 04 septembre	mardi 05 septembre	mercredi 06 septembre	jeudi 07 septembre	vendredi 08 septembre
CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE AU JUS D'ORANGE	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	SALADE ICEBERG AU SURIMI	MELON	HARICOTS VERTS BIO VINAIGRETTE A L'ECHALOTE
TORTELLINIS A LA TOMATE	FILET DE POULET A LA NORMANDE	MIJOTE DE PORC (VVF) AU MIEL DES ARDENNES (miel local)	FILET DE POISSON MEUNIERE	ESTOUFFADE DE BŒUF BIO (local, VBF) A LA PROVENCALE
VACHE QUI RIT	PUREE DE COURGETTES ET POMMES DE TERRE	RIZ PILAF	GRATIN DE CHOUX-FLEURS	SEM OULE BIO
CREME DESSERT VANILLE	EMMENTAL	CANTAFRAIS	FROM AGE BLANC FERMIER D'ALSACE NATURE SUCRE	COULOMMIERS BIO (à portionner)
	POMME (locale)	PRUNE	GATEAU MARBRE (à portionner)	FRUIT DE SAISON BIO

lundi 02 octobre	mardi 03 octobre	mercredi 04 octobre	jeudi 05 octobre	vendredi 06 octobre
SALADE DE HARICOTS VERTS VIN. A LA MOUTARDE DE REIMS	CAROTTES RÂPEES (locales) VIN. AU BALSAMIQUE	SOUPE A LA TOMATE	TARTE AU MUNSTER	CELERI BIO (local) RÂPE SAUCE COCKTAIL
COUSCOUS AUX DEUX VIANDES (merguez et boulettes couscous)	FILET DE POISSON PANE	PAVE DE JAMBON BRAISE	FILET DE POULET (local, VVF) AUX CHAM PIGNONS	SAUTE DE BŒUF BIO (local, VBF) BOURGUIGNON
EMMENTAL	GRATIN DE CHOU ROMANESCO ET POMMES DE TERRE	PENNES	PETITS POIS	PUREE DE POMMES DE TERRE BIO (locales)
POIRE (locale)	CARRE DE LIGUEIL (à portionner)	TOMME NOIRE	CARRE FONDU	EDAM BIO
	MOUSSE AU CHOCOLAT	ANANAS AU SIROP	RAISIN	YAOURT AROMATISE COCO BIO (local)

**RENCONTRES DU GOÛT : "PLACE AUX EPICES"**

lundi 11 septembre	mardi 12 septembre	mercredi 13 septembre	jeudi 14 septembre	vendredi 15 septembre
SALADE PIEMONTAISE	CELERI REMOULADE	FLEURETTES DE BROCOLIS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	CONCOMBRES BIO A LA MENTHE	QUICHE LORRAINE
BLANQUETTE DE DINDE (VVF) AUX OIGNONS	RÔTI DE PORC (VVF) A LA FORESTIERE	BOULETTES D'AGNEAU A L'ORIENTALE	HACHIS PARMENIER BIO (VBF) (pdt BIO locales et bœuf égrené BIO)	FILET DE HOKI AU CITRON
PETITS-POIS ET CAROTTES	COQUILLETES	BLE AU BEURRE	HARICOTS VERTS PERSILLES	BRIE (à portionner)
GOUDA	PETIT COTENTIN NATURE	DELICE DE CAMEMBERT	PETIT FONDU BIO	BANANE
POIRE (locale)	LIEGEOIS CHOCOLAT	SALADE DE FRUITS	YAOURT AROMATISE FRAISE BIO (local)	

lundi 09 octobre	mardi 10 octobre	mercredi 11 octobre	jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre
SALADE STRASBOURGEOISE (pdt, saucisses de strasbourg, cornichons, œuf dur, vinaigrette)	CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE	CREME DE LENTILLES CORAIL ET CAROTTES AU CURRY	VELOUTE DE COURGE BIO	CONCOMBRES ALPIN
AIGUILLETES DE VOLAILLE A LA CREME	TRANCHE DE BŒUF BRAISE AU PAIN D'EPICES ET PAPRIKA	ESCALOPE VIENNOISE	SAUTE DE PORC BIO (VVF) AU GINGEMBRE	FILET DE LIEU A LA CORIANDRE
POËLEE AUTOMNALE AU CURCUMA	FARFALLES	PRINTANIERE DE LEGUMES (dont pdt)	RIZ BIO PILAF	CAROTTES VICHY
CROC'LAIT	LE PETIT BLANC NATURE (à portionner)	SIX DE SAVOIE	PETIT SUISSE NATURE SUCRE BIO	SAINT-PAULIN
POMME (locale)	FLAN NAPPE CAMEL	CREME DESSERT VANILLE	ORANGE BIO	CAKE POIRES-RAISINS ET CANNELLE (à portionner)

lundi 18 septembre	mardi 19 septembre	mercredi 20 septembre	jeudi 21 septembre	vendredi 22 septembre
CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE AU CURRY	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS	POIREAUX VINAIGRETTE	SALADE PORTUGAISE (salade, poivrons, thon, pois chiche, vinaigrette à l'huile d'olive)	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE
SAUTE DE PORC (local, VVF) A LA DIJONNAISE	DOS DE COLIN AU BASILIC	FILET DE POULET A LA CREME	SAUTE DE BŒUF (VBF) AU CHORIZO DOUX	CHIPOLATAS BIO (locales)
PUREE NINON (tomates et pommes de terre)	RIZ PILAF	PÂTES D'ALSACE	HARICOTS PLATS D'Espagne	LENTILLONS BIO (locaux)
PETIT SUISSE NATURE SUCRE	BUCHETTE DE LAIT MI-CHEVRE (à portionner) (BC)	SAMOS	PETIT "LUISS" TARTINE	CARRE FRAIS BIO
COMPOTE POMMES-FRAISES	NECTARINE	FROMAGE BLANC AUX FRUITS	PASTEIS DE NATA (flan pâtisier portugais au citron) (à portionner)	POMME BIO (locale)

lundi 16 octobre	mardi 17 octobre	mercredi 18 octobre	jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre
BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE PERSILLEE	CHAM PIGNONS A LA GRECQUE	CELERI RÂPE (local) SAUCE AU FROMAGE AIL ET FINES HERBES	POTAGE DE LEGUMES BIO DE SAISON
BODIN BLANC DES ARDENNES (local) SAUCE MOUTARDE	FILET DE CABILLAUD A LA DIEPPOISE	SPAGHETTI BOLOGNAISE (VBF)	RÔTI DE DINDE SAUCE SUPRÊME	MIJOTE DE BŒUF BIO (VBF) A LA TOMATE
ECRASE DE POMMES DE TERRE ET CELERI (locaux)	RIZ CREOLE	ET FROMAGE RÂPE	HARICOTS VERTS	SEM OULE BIO
PETIT COTENTIN NATURE	GOUDA	BUCHETTE DE LAIT MI-CHEVRE (à portionner) (BC)	KIRI	TOMME GIVREE BIO (à portionner)
YAOURT AUX FRUITS MIXES	COMPOTE POMMES-CASSIS	FRUIT DE SAISON	Anniversaire du mois : GÂTEAU FONDANT AU CHOCOLAT	BANANE BIO

lundi 25 septembre	mardi 26 septembre	mercredi 27 septembre	jeudi 28 septembre	vendredi 29 septembre
SALADE DE MINI-FARFALLES	CONCOMBRES A LA CIBOULETTE	SALADE COLESLAW (carottes et choux locaux)	VELOUTE DE COURGETTES BIO	TOMATES VINAIGRETTE AU BASILIC
CORDON BLEU	RÔTI DE BŒUF FROID (VBF) ET SAUCE TARTARE	PILONS DE POULET A LA BASQUAISE	MIJOTE DE PORC BIO (VVF) AU CIDRE DES ARDENNES (local)	FILET DE POISSON MEUNIERE
CAROTTES (locales) BRAISEES	FRITES	SEM OULE	RIZ BIO CREOLE	EPINARDS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL (pdt locales)
KIRI	MIMOLETTE	FROMAGE	CAMEMBERT BIO (à portionner)	CHANTAILLOU
PRUNES (locales)	YAOURT NATURE SUCRE	CREME DESSERT CHOCOLAT	BANANE BIO	Anniversaire du mois : GÂTEAU AUX MIRABELLES DE LORRAINE (à portionner)

"Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine."