

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.

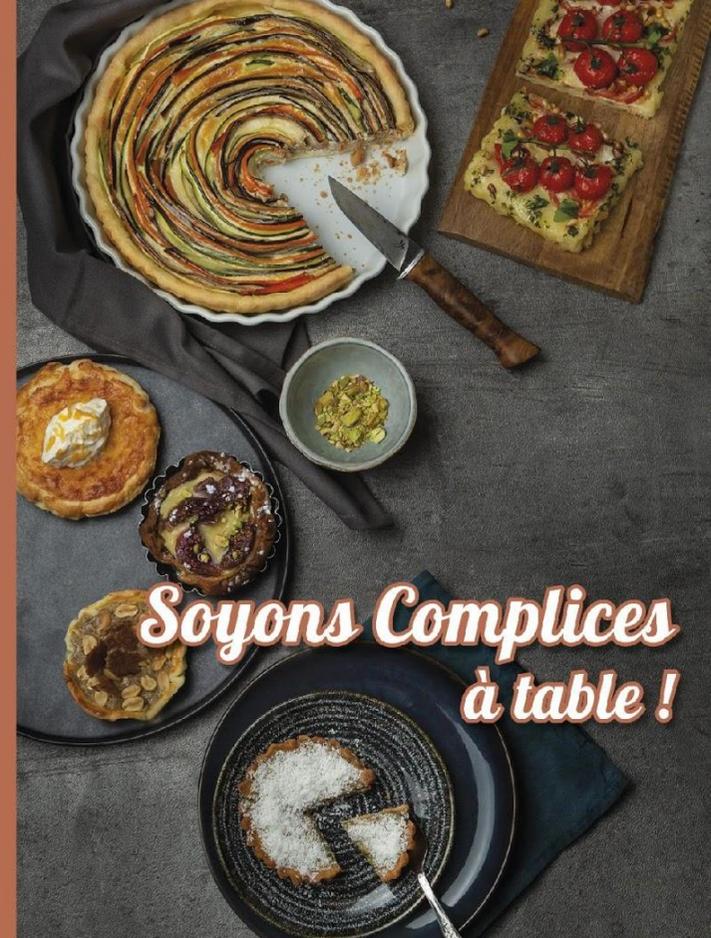


4. Réaliser la crème fouettée. Mélanger le chocolat noir avec la purée de poivrons et ajouter la crème fouettée. Garnir le fond de tarte avec la préparation et laisser prendre 2h au frais.

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

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

Entrée avec viande

Lundi 2 septembre	Mardi 3 septembre	Mercredi 4 septembre	Jeudi 5 septembre	Vendredi 6 septembre
Carottes râpées au gouda/ Céleri rémoulade	Salade de betteraves rouges	Taboulé à la menthe	Saucisson à l'ail-cornichons/ Macédoine de légumes	REPAS DE LA RENTRÉE Jus de pommes Salade iceberg vinaigrette
Emincé de poulet au curry Subst:marmite de poisson au curry	Paupiette de veau aux herbes Subst:omelette Haricots beurre Pommes de terre vapeur	Rôti de boeuf sauce Bercy Subst:quenelle de poisson Carottes à l'étuvée Riz créole	Filet de poisson meunière Petits pois forestier	Pizza méridionale (sauce tomate, brunoise méridionale, champignons, aubergines, courgettes, mozzarella)
Coquillettes			Yaourt nature sucré	Banane sauce chocolat
Compote de pommes/ Compote pommes fraises	Pointe de brie/ Mimolette	Fruit de saison		

Lundi 9 septembre	Mardi 10 septembre	Mercredi 11 septembre	Jeudi 12 septembre	Vendredi 13 septembre
Haricots verts vinaigrette	Salade madrilène/ Céleri mayonnaise	Carottes râpées	Salade verte vinaigrette/ Salade d'endives	Concombres bulgare/ Pastèque
Cordon bleu Subst:ballotine de poisson Epinards à la crème Pommes de terre vapeur	Jambon blanc sauce ketchup Subst:nugget's de blé Torsades Emmental râpé	Boulettes d'agneau sauce tajine Subst:boulettes de soja Semoule	Hachis parmentier de boeuf Subst:parmentier de soja	Dos de colin à la tomate Riz pilaf
Yaourt aromatisé/ Crème dessert vanille	Choix fruits de saison	Mimolette	Flan nappé caramel/ Fromage blanc sucré	Clafoutis pommes poires

Lundi 16 septembre	Mardi 17 septembre	Mercredi 18 septembre	Jeudi 19 septembre	Vendredi 20 septembre
Salade pékinoise/ Salade montana	Salade de concombres/ Pastèque	Céleri rémoulade	Salade de tomates vinaigrette/ Fleurette de chou-fleur cocktail	Toast savoyard
Rôti de dinde aux épices et légumes Subst:quenelle de brochet Semoule	Bolognaise à l'italienne Subst:bolognaise de soja Coquillettes	Omelette sauce champignons Riz pilaf	Gratin de courgettes et pommes de terre au dès de jambon Subst:gratin de courgettes et pdt au fromage	Filet de poisson à la normande Purée crécy
Mousse au chocolat/ Ile flottante	Camembert	Fruit de saison	Choix fruits de saison	Yaourt aromatisé/ Liégeois au chocolat

Lundi 23 septembre	Mardi 24 septembre	Mercredi 25 septembre	Jeudi 26 septembre	Vendredi 27 septembre
Carottes râpées	Salade de tomates au basilic/ Melon	Velouté de poireaux	Betteraves rouges	Salade de concombres crème ciboulette/ Salade fromagère
Sauté de boeuf façon bourguignon Subst:filet de poisson Torsades	Filet de poisson pané Chou-fleur et pommes de terre à la crème	Jambon blanc-mayonnaise Subst:crousti fromage Pommes de terre rissolées	Volaille à la reine Subst:soja à la reine Riz pilaf	Saucisse de Strasbourg Subst:omelette Frites mayonnaise
Choix fruits de saison	Yaourt nature sucré	Fruit de saison	Maasdam à la coupe/ Pointe de tomme grise	Muffin aux pépites de chocolat

Lundi 30 septembre	Mardi 1 octobre	Mercredi 2 octobre	Jeudi 3 octobre	Vendredi 4 octobre
Soupe de tomates/ Salade milanaise	Céleri rémoulade/ Salade floride	Potage cultivateur	Batavia vinaigrette/ Demi-avocat vinaigrette	Flamiche aux poireaux/ Friand fromage
Sauté de porc dijonnaise Subst:ballotine de poisson Riz pilaf	Nugget's de poulet Subst:nugget's de blé sauce tartare Haricots verts aux oignons Pommes de terre vapeur	Rôti de dinde soubise Subst:boulette de soja Frites	Fricadelle de boeuf à l'espagnole Subst:marmite de poisson Purée au lait	Bolognaise de légumes Coquillettes Emmental râpé
Vache qui rit/ Petit moulé	Flan au chocolat/ Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Choix fruits de saison	Liégeois vanille/ Crème dessert chocolat

Lundi 7 octobre	Mardi 8 octobre	Mercredi 9 octobre	Jeudi 10 octobre	Vendredi 11 octobre
Céleri râpé/ Salade bressane	Velouté d'endives/ Macédoine de légumes	Taboulé à la menthe	Carottes râpées vinaigrette	Soupe de potiron aux épices
Marmite de poisson façon tajine Légumes couscous Semoule	Haché de veau à la provençale Subst:marmite de soja à la provençale Mini penne	Rôti de porc au jus Subst:omelette Chou-fleur et pommes de terre à la crème	Sauté de poulet aux champignons Subst:quenelle de brochet Riz pilaf	Quiche bolognaise Subst:quiche au fromage Salade verte
Yaourt nature sucré/ Ile flottante	Choix fruits de saison	Beignets aux pommes	Mousse au chocolat/ Yaourt brassé aux fruits	Fruit de saison

Lundi 14 octobre	Mardi 15 octobre	Mercredi 16 octobre	Jeudi 17 octobre	Vendredi 18 octobre
Betteraves rouges	Potage cultivateur/ Salade de haricot beurre vinaigrette échalote	Salade d'endives	Carottes râpées	Potage dubarry/ Macédoine de légumes
Cordon bleu Subst:nugget's de blé Petits pois carottes Pommes de terre persillées	Rôti de boeuf sauce forestière mat:fricadelle de boeuf Subst:omelette Macaronis Emmental râpé	Saucisse de strasbourg Subst:crousti fromage Pommes de terre noisette	Gratin façon tartiflette (lardons de porc) Subst:gratin de légumes au fromage	Dos de colin à la provençale Duo de courgettes Semoule
Camembert	Compote pommes abricot/ Compote de pommes	Laitage	Flan nappé caramel/ Mousse chocolat	Pudding