

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 économe, 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.



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

Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole - 477 181 010.

Menus du 02 septembre au 1^{ER} novembre 2019

RESTAURANT SCOLAIRE DE ST PATHUS

Légende :



Produit cuisiné



Produit local



Viande française



Produit BIO

lundi 02 septembre	mardi 03 septembre	mercredi 04 septembre	jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre	lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	mercredi 02 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
Carottes râpées vinaigrette Filet de poulet au jus Omelette Coquillettes Suisse sucré Nectarine	Betteraves vinaigrette framboise Filet de lieu sauce oseille Haricots verts Tomme blanche Pêche	Melon Quenelle sauce au thym Pennes au pesto rouge Camembert Cocktail de fruits au sirop	Repas de la rentrée Salade iceberg Pizza tomate fromage Yaourt + sucre Banane sauce chocolat	Œuf dur mayonnaise Cordon bleu Poisson meunière Choux de bruxelles - pdt Carré fondu Pastèque	Betteraves aux pommes vinaigrette Boulettes de bœuf au jus Omelette Purée Pdt Suisse aux fruits Poire	Salade verte aux croutons Cordon bleu Poisson pané Petits pois au romarin Petit moulé Flan vanille	Repas de ma Grand-Mère Potage St Germain Rôti de bœuf au jus boulettes végétales scc tomate Carottes persillées Suisse sucré Pomme	Toast et sardinade Filet de lieu sauce armoricaine Macaronis Carré fondu Raisins	Macédoine mayonnaise Poisson meunière + citron Riz Vache qui rit Flan chocolat
lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	mercredi 11 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre	lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	mercredi 09 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
Radis et beurre Merguez Dos de colin sauce tomate Purée de pdt-courgettes Suisse sucré Pomme	Tomates vinaigrette balsamique Jambon blanc* Jambon de dinde Nuggets végétariennes Tortis au beurre Petit moulé AFH Mousse au chocolat	Repas du Sud Carottes à la coriandre Boulettes d'agneau scc Tajine boulettes végétariennes scc tajine Semoule au curcuma Mimolette Poire	Concombre féta vinaigrette Dos de colin sauce aneth Epinards - pdt béchamel Yaourt sucré Clafoutis pomme-poire	Salade mêlée maïs vinaigrette Hachis parmentier Brandade de poisson Gouda Flan chocolat	Radis et beurre Emincé de poulet sauce caramel Dos de colin sauce citronnée Coquillettes Buchette vache chèvre Pomme	Potage potiron Normandin de veau sauce crème Blettes béchamel Yaourt aromatisé Beignet aux pommes	Taboulé à la menthe Moelleux de bœuf sauce poivre Quenelle sauce tomate Pommes noisette Mimolette Kaki	HAPPY TARTERIE Concombre vinaigrette Quich'obolo (base quiche, égréné de bœuf, oignon, carottes, tomates, pdt) Tarte au fromage Suisse aux fruits Banane	Choux fleur sauce cocktail Dos de colin sauce aromate Riz Saint Paulin Crème dessert caramel
lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	mercredi 18 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre	lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	mercredi 16 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
Melon Emincé de poulet sauce brune Nuggets de blé Semoule Vache qui rit Mousse au chocolat	Repas de la coupe du monde de Rugby Salade vitaminée Bolognaise aux épices italiennes Bolognaise au thon Coquillettes Emmental râpé Barre de céréales abricot	Salade de lentilles vinaigrette Steak haché de bœuf + ketchup Omelette Petits pois au jus Yaourt + corn flakes Prunes	Tomates vinaigrette au poivron Poisson pané Haricots vert à l'estragon Camembert Banane	Concombre vinaigrette Pillon de poulet sauce kebab Colin sauce crème Purée de pdt-carottes Suisse sucré Ananas	Salade verte vinaigrette Filet de lieu sauce rougail Choux fleur béchamel Maasdam Compote pomme banane	Betteraves vinaigrette Bolognaise Omelette Farfalles Yaourt sucré Orange	Potage façon cultivateur Nuggets de poulet Nuggets végétariennes Petits pois au jus Vache qui rit Gâteau poire et pépites de chocolat	Salade de lentilles vinaigrette Paupiette de veau sauce paprika Colin sauce normande Semoule Yaourt sucré Raisins	Repas Motagnard Potage Dubarry Tartiflette* Tartiflette au fromage Yaourt et confiture de myrtille Madeleine
lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	mercredi 25 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre	lundi 21 octobre	mardi 22 octobre	mercredi 23 octobre	jeudi 24 octobre	vendredi 25 octobre
Taboulé Poisson pané Choux fleur et pdt béchamel Suisse aux fruits Poire	Salade de pâtes au basilic Chipolatas*scc niçoise Merguez Colin scc estragon Brocolis à l'origan Yaourt sucré Pomme	Potage poireaux et pdt Normandin de veau sauce indienne Omelette Frites au four Mimolette Mousse au chocolat	Repas pour la planète Carottes vinaigrette Riz BIO cuisiné aux allumettes de dinde façon reine Riz BIO cuisiné aux poissons Maasdam BIO Banane BIO	Endive aux dès de mimolette Nuggets de poisson + ketchup Tortis Carré fondu Gâteau à la vanille	Macédoine mayonnaise Dos de colin sauce tomate Epinards-pdt béchamel Vache qui rit Liégeois vanille	Haricots beurres à l'échalote Emincé de poulet Filet de lieu sauce oseille Riz Yaourt sucré Kaki	Céleri rémoulade Cordon bleu Pané fromager Lentilles Carré fondu Compote pomme	Salade verte vinaigrette Carbonara* Bolognaise au thon Coquillettes Suisse sucré Ananas	Repas couleur d'automne Potage potiron Poisson pané + citron Carottes persillés Yaourt + sucre Gâteau au chocolat
lundi 28 octobre	mardi 29 octobre	mercredi 30 octobre	jeudi 31 octobre	vendredi 01 novembre					
Choux blanc vinaigrette Filet de poulet au jus Boulettes végétariennes Coquillettes Suisse aux fruits Pomme	Taboulé Dos de colin sauce estragon Haricots vert Chantailou AFH Poire	Repas du Nord Endives vinaigrette Sauté de bœuf façon carbonade Poisson pané + ketchup Frites Suisse sucré Sablé des Flandres	Salade mêlée vinaigrette Pizza tomate fromage Petit moulé Banane	FERIE					

Nos plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou des traces d'allergènes.

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements