



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

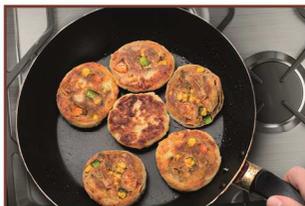
Ingrédients pour 4 personnes : 250 g de farine de châtaigne, 75 g de grains de maïs égouttés, 100 g de poivrons rouge et vert, 1 petit bouquet de coriandre fraîche, 3 oeufs, 10 cl de lait, 1 cuillère à café de levure chimique, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.



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 végétal 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 !

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 03 septembre	mardi 04 septembre	jeudi 06 septembre	vendredi 07 septembre
SALADE CAMPAGNARDE (pdt, oeufs, tomates)	SALADE VERTE AUX CROÛTONS	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS	CONCOMBRES (locaux) ALPIN
FILET DE POULET A LA CREME	BOULETTES D'AGNEAU SAUCE BASQUAISE	DOS DE COLIN SAUCE CITRON	BŒUF BIO (local, VBF) MODE
PETITS POIS	SEMOULE BIO	TORTIS BIO (locales)	CAROTTES VICHY
TOME DE VEZOUBE BIO (régionale, à portionner)	BRIE (à portionner)	TOMME BLANCHE	PETIT SUISSE NATURE SUCRE
POMME (locale)	FROMAGE BLANC AROMATISE	PÊCHE	TARTE AU CHOCOLAT

lundi 01 octobre	mardi 02 octobre	jeudi 04 octobre	vendredi 05 octobre
CAROTTES RAPEES BIO (locales) VINAIGRETTE	SOUPE A LA TOMATE	QUICHE LARDONS-TOMATES (à portionner)	COURGETTES RAPEES VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE
POISSON PANE	RÔTI DE BŒUF (VBF) SAUCE ECHALOTE	SAUTE DE POULET (local, VBF) AU CURRY ET LAIT DE COCO	BOUDIN BLANC SAUCE FORESTIERE (boudin local)
EPINARDS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL	POMMES NOISETTES	JEUNES CAROTTES	PUREE DE CELERI ET POMMES DE TERRE BIO (pdt bio locales, et céleri BÛCHETTE DE LAIT MI-CHÈVRE (à portionner)
PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES	YAOURT NATURE BRASSE SUCRE (local)	PETIT FONDU BIO	FROMAGE BLANC AROMATISE
MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT BIO	POIRE (locale)	



Rencontres du Goût : "du végé, pour changer ?"



lundi 10 septembre	mardi 11 septembre	jeudi 13 septembre	vendredi 14 septembre
CAROTTES RAPEES BIO (locales) VINAIGRETTE A L'ORANGE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	TARTE AU MAROILLES (à portionner)	TOMATES (locales) VINAIGRETTE A L'HUILE D'OLIVE
RAVOLINIS DE BŒUF SAUCE TOMATE-BASILIC	FILET DE HOKI A LA DIEPPOISE	RÔTI DE PORC (VPF) AUX CHAMPIGNONS	COLOMBO DE DINDE (VF)
GOUDA	RIZ BIO	GRATIN DE BROCOLIS	PUREE DE COURGETTES ET POMMES DE TERRE BIO (locales)
CREME DESSERT CHOCOLAT	BÛCHE DE LAIT FRAÎCHE (locale) (à portionner)	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	FROMY
	PRUNES (locales)	FRUIT BIO	COMPOTE DE POMMES-CASSIS

lundi 08 octobre	mardi 09 octobre	jeudi 11 octobre	vendredi 12 octobre
SALADE DE POMMES DE TERRE A L'ECHALOTE	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE ANDALOUSE	ŒUF DUR MAYONNAISE	CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE
RÔTI DE DINDE SAUCE TOMATE	TAJINE DE LEGUMES ET FALAFELS	FILET DE LIEU AU BASILIC	GOULASH DE BŒUF BIO (local, VBF) A LA HONGROISE
POËLEE MERIDIONALE	BOULGOUR BIO	LEGUMES EN CRUMBLE	DUO DE COURGETTES BECHAMEL
CROC'LAIT	CARRE DE LIGUEIL (à portionner)	GOUDA BIO	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE
POMME BIO (locale)	YAOURT AROMATISE	ORANGE	CAKE ANANAS-NOIX DE COCO (à portionner)

lundi 17 septembre	mardi 18 septembre	jeudi 20 septembre	vendredi 21 septembre
RADIS ET BEURRE	COURGETTES RAPEES (locales) AU CITRON VERT	RILLETTES DE THON A LA CIBOULETTE	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE
CHIPOLATAS	AIGUILLETES DE POULET AU CIDRE (cidre local)	SAUTE DE BŒUF BIO (local, VBF) AU PIMENT DOUX D'ESPELETTE	COLIN D'ALASKA MEUNIERE
LENTILLONS BIO (locaux)	ECRASE DE POMMES DE TERRE A LA TOMATE (pommes de terre régionales et tomates)	RIZ FACON GAXUXA (riz, tomates, poivrons, oignons)	TORTIS
CHANTENEIGE	COULOMMIERS (à portionner)	PETIT MOULE	EDAM BIO
YAOURT NATURE SUCRE	FRUIT BIO	COMPOTE POMMES-CERISES (pommes locales)	NOVLY VANILLE

lundi 15 octobre	mardi 16 octobre	jeudi 18 octobre	vendredi 19 octobre
CELERI (local) RÂPE SAUCE REMOULADE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	TARTE AU FROMAGE (à portionner)	CAROTTES (locales) RAPEES VINAIGRETTE CITRONNEE
FILET DE MERLU A L'ESTRAGON	MOUSSAKA	PALETTE DE PORC A LA PROVENCALE	BLANQUETTE DE DINDE (VF) A L'ANCIENNE
SEMOULE	RIZ BIO	CHOUX-FLEURS BIO EN GRATIN	ECRASE DE P. DE TERRE (locales) ET PANAIS
CARRE FONDU	MIMOLETTE	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	BLEU (à portionner)
YAOURT AROMATISE COCO BIO (local)	POIRE (locale)	COMPOTE POMMES-FRAISES	POMME BIO (locale)

lundi 24 septembre	mardi 25 septembre	jeudi 27 septembre	vendredi 28 septembre
TABOULE A LA MENTHE	CHOU ROUGE (local) VINAIGRETTE	CONCOMBRES (locaux) AU FROMAGE BLANC ET CIBOULETTE	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE PERSILLEE
SAUTE DE PORC BIO (VPF, local) A LA MOUTARDE DE REIMS	FILET DE MERLU SAUCE ANETH	PARMENTIER DE POTIRON (VBF)	MJOTE DE VOLAILLE SAUCE AU MIEL (miel local)
HARICOTS PANACHES	BLE	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	PETITS POIS CAROTTES
SAINT-PAULIN	CAMEMBERT BIO (à portionner)	BANANE	PETIT LOUIS TARTINE
POMME BIO (locale)	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE		ANNIVERSAIRE DU MOIS : GÂTEAU AUX MIRABELLES (locales) (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."