



## 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.



### Ingrédients: 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)



Conception Ch&P



Préparé par nos Chefs



Produit local et/ou régional

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	lundi 02 octobre	mardi 03 octobre	mercredi 04 octobre	jeudi 05 octobre	vendredi 06 octobre
CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE AU JUS D'ORANGE	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	SALADE ICEBERG AU SURIMI	MELON	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	SALADE DE HARICOTS VERTS VIN. A LA MOUTARDE DE REIMS	CAROTTES RÂPEES (locales) VIN. AU BALSAMIQUE	SOUPE A LA TOMATE	TARTE AUMUNSTER	CELERI RÂPE (local) SAUCE COCKTAIL
TORTELLINIS A LA TOMATE	FILET DE POULET A LA NORMANDE	MIJOTE DE PORC (VPF) AU MIEL DES ARDENNES (miel local)	FILET DE POISSON MEUNIERE	ESTOUFFADE DE BŒUF (local, VBF) A LA PROVENCALE	COUSCOUS A UX DEUX VIANDES (merguez et boulettes couscous)	FILET DE POISSON PANE	PAVE DE JAMBON BRAISE	FILET DE POULET (local, VVF) AUX CHAMPIGNONS	SAUTE DE BŒUF (local, VBF) BOURGUIGNON
VACHE QUI RIT	EMMENTAL	RIZ PILAF	GRATIN DE CHOUX-FLEURS	SEMOULE	EMMENTAL	GRATIN DE CHOU ROMANESCO ET POMMES DE TERRE	PENNES	PETITS POIS	PUREE DE POMMES DE TERRE (locales)
CREME DESSERT VANILLE	POMME (locale)	CANTAFRAIS	FROMAGE BLANC FERMIER D'ALSACE NATURE SUCRE	COULOMMIERS (à portionner)	POIRE (locale)	CARRE DE LIGUEIL (à portionner)	TOMME NOIRE	CARRE FONDU	FRAIDOU
		PRUNE	GATEAU MARBRE (à portionner)	PÊCHE		MOUSSE AU CHOCOLAT	ANANAS AU SIROP	RAISIN	FROMAGE BLANC AROMATISE
<b>RENCONTRES DU GOÛT : "PLACE AUX EPICES"</b>									
lundi 11 septembre	mardi 12 septembre	mercredi 13 septembre	jeudi 14 septembre	vendredi 15 septembre	lundi 09 octobre	mardi 10 octobre	mercredi 11 octobre	jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre
SALADE PIEMONTAISE	CELERI REMOULADE	FLEURETTES DE BROCOLIS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	SALADE M'ÉLÉE AU MAÏS	QUICHE LORRAINE	SALADE STRASBOURGOISE (pdt, saucisses de strasbourg, cornichons, œuf dur, vinaigrette)	CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE	CREME DE LENTILLES CORAIL ET CAROTTES AU CURRY	SALADE DE HARICOTS MUNGO VINAIGRETTE	CONCOMBRES ALPIN
BLANQUETTE DE DINDE (VVF) AUX OIGNONS	RÔTI DE PORC (VPF) A LA FORESTIERE	BOULETTES D'AGNEAU A L'ORIENTALE	HACHIS PARMENTIER (VBF)	FILET DE HOKIAU CITRON	AIGUILLETES DE VOLAILLE A LA CREME	TRANCHE DE BŒUF BRAISE AU PAIN D'EPICES ET PAPRIKA	ESCALOPE VIENNOISE	SAUTE DE PORC (VPF) AU GINGEMBRE	FILET DE LIEU A LA CORIANDRE
PETITS-POIS ET CAROTTES	COQUILLETES	BLE AU BEURRE	CARRE FONDU	HARICOTS VERTS PERSILLES	POËLÉE AUTOMNALE AU CURCUMA	FARFALLES	PRINTANIERE DE LEGUMES (dont pdt)	RIZ PILAF	CAROTTES VICHY
GOUDA	PETIT COTENTIN NATURE	DELICE DE CAMEMBERT	BRIE (à portionner)		CROC'LAIT	LE P'TIT BLANC NATURE (à portionner)	SIX DE SAVOIE	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	SAINT-PAULIN
POIRE (locale)	LIEGEOIS CHOCOLAT	SALADE DE FRUITS	YAOURT AROMATISE	BANANE	POMME (locale)	FLAN NAPPE CAMEL	CREME DESSERT VANILLE	ORANGE	CAKE POIRES-RAISINS ET CANNELLE (à portionner)
lundi 18 septembre	mardi 19 septembre	mercredi 20 septembre	jeudi 21 septembre	vendredi 22 septembre	lundi 16 octobre	mardi 17 octobre	mercredi 18 octobre	jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre
CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE AU CURRY	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS	POIRE AUX VINAIGRETTE	SALADE PORTUGAISE (salade, poivrons, thon, pois chiche, vinaigrette à l'huile d'olive)	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE PERSILLEE	CHAMPIGNONS A LA GRECQUE	CELERI RÂPE (local) SAUCE AU FROMAGE AIL ET FINES HERBES	POTAGE DE LEGUMES DE SAISON
SAUTE DE PORC (local, VPF) A LA DUONNAISE	DOS DE COLIN AU BASILIC	FILET DE POULET A LA CREME	SAUTE DE BŒUF (VBF) AU CHORIZO DOUX	CHIPOLATAS ET	BOUDIN BLANC DES ARDENNES (local)	FILET DE CABILLAUD A LA DIEPPOISE	SPAGHETTI BOLOGNAISE (VBF)	RÔTI DE DINDE SAUCE SUPRÊME	MIJOTE DE BŒUF (VBF) A LA TOMATE
PUREE NINON (tomates et pommes de terre)	RIZ PILAF	PÂTES D'ALSACE	HARICOTS PLATS D'Espagne	LENTILLONS BIO (locaux)	SAUCE MOUTARDE ECRASEE DE POMMES DE TERRE ET CELERI (locaux)	RIZ CREOLE	ET FROMAGE RÂPE	HARICOTS VERTS	SEMOULE
PETIT SUISSE NATURE SUCRE	BUCHETTE DE LAIT MI-CHEVRE (à portionner) (BC)	SAMOS	PETIT "LUIS" TARTINE	EDAM	PETIT COTENTIN NATURE	GOUDA	BUCHETTE DE LAIT MI-CHEVRE (à portionner) (BC)	KIRI	TOMME GRISE (à portionner)
COMPOTE POMMES-FRAISES	NECTARINE	FROMAGE BLANC AUX FRUITS	PASTEIS DE NATA (flan pâtisseries portugais au citron)	POMME (locale)	YAOURT A UX FRUITS MIXES	COMPOTE POMMES-CASSIS	FRUIT DE SAISON	Anniversaire du mois : GÂTEAU FONDANT AU CHOCOLAT	BANANE
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	TOMATES VINAIGRETTE AU BASILIC					
CORDON BLEU	RÔTI DE BŒUF FROID (VBF) ET SAUCE TARTARE	PILONS DE POULET A LA BASQUAISE	MIJOTE DE PORC (VPF) AU CIDRE DES ARDENNES (cidre local)	FILET DE POISSON MEUNIERE					
CAROTTES (locales) BRAISEES	FRITES	SEMOULE	RIZ CREOLE	EPINARDS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL (pdt locales)					
KIRI	MIMOLETTE	FROMAGE	CAMEMBERT (à portionner)	CHANTAILLOU					
PRUNES (locales)	YAOURT NATURE SUCRE	CREME DESSERT CHOCOLAT	BANANE	Anniversaire du mois : GÂTEAU AUX MIRABELLES DE					

"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."