



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 végété 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 !



lundi 03 septembre	mardi 04 septembre	mercredi 05 septembre	Jeudi 06 septembre	vendredi 07 septembre	lundi 01 octobre	mardi 02 octobre	mercredi 03 octobre	Jeudi 04 octobre	vendredi 05 octobre
Betteraves BIO vinaigrette	Tomates vinaigrette	Concombres vinaigrette	Crêpe au fromage	Salade de perles au jambon	Concombres vinaigrette	Chou blanc aux petits lardons	Sardines à l'huile	Pommes de terre BIO vinaigrette	Potage de légumes
Saucisse BIO	Sauté de veau à la moutarde	Rôti de porc aux abricots	Poulet basquaise	Filet de poisson sauce curry doux	Blanquette de la mer	Joue de bœuf au miel	Jambon grillé	Omelette BIO	Lasagnes bolognaises
Pâtes BIO	Purée de brocolis	Pommes rissolées	Ratatouille et Riz	Gratin de courgettes	Semoule	Courgettes & Pommes de terre	Duo de haricots	Ratatouille BIO	Salade verte
Yaourt BIO	Camembert	Tomme noire	Yaourt	Fromage	Chèvre	Comté	Crème caramel	Fromage BIO	Fromage
Biscuit BIO	Compote	Fromage blanc aromatisé	Fruit de saison	Biscuit roulé à la confiture	Pêche au coulis	Ille flottante	Biscuit	Fruit de saison BIO	Yaourt nature sucré
lundi 10 septembre	mardi 11 septembre	mercredi 12 septembre	Jeudi 13 septembre	vendredi 14 septembre	1ère Rencontre du goût : "Du végétal pour changer ?"				
Melon	Saucisson sec	Salade de courgette crue à la feta	Carottes râpées BIO vinaigrette	Tomates, maïs et thon	lundi 08 octobre	mardi 09 octobre	mercredi 10 octobre	Jeudi 11 octobre	vendredi 12 octobre
Mijoté de porc à la tomate	Filet de poisson sauce champignons	Saucisse grillée	Ravioli au tofu BIO	Rôti de bœuf local sauce Boursin	Céleri BIO rémoulade	Tomates vinaigrette	Carottes râpées vinaigrette	Œuf dur mayonnaise	Haricots verts aux amandes
Carottes braisées	Riz	Haricots plats	Fromage BIO	Pommes grenailles	Poulet BIO au curry	Chili sin carne	Sauté de porc au caramel	Tomatofu tandoori	Filet de poisson sauce aurore
Vache qui rit	Pont l'Évêque	Yaourt	Fromage blanc BIO	Fromage	Petits pois BIO	Carré frais	Frites	Lentilles corail	Carottes & Pommes de terre
Semoule au caramel	Fruit de saison	Biscuit sec	Chou à la crème	Chou à la crème	Fromage blanc BIO	Yaourt aromatisé	Gouda	Emmental	Fromage
lundi 17 septembre	mardi 18 septembre	mercredi 19 septembre	Jeudi 20 septembre	vendredi 21 septembre	Biscuit BIO	Compote	Compote	Salade de fruits	Riz au lait façon quinoa vanille
Tomates vinaigrette	Taboulé oriental	Melon	Crème de carottes, lentille corail	Concombres BIO à la crème	lundi 15 octobre	mardi 16 octobre	mercredi 17 octobre	Jeudi 18 octobre	vendredi 19 octobre
Palette de porc à la provençale	Quiche poulet chèvre	Tajine de bœuf aux épices	Filet de poisson au beurre blanc	Sauté de poulet BIO	Concombres à la feta	Potage de légumes BIO	Rillettes et cornichons	Tartine de butternut et houmous	Salade coleslaw
Haricots blancs	Salade verte	Semoule	Purée de pommes de terre	Haricots verts BIO	Filet de merlu au verjus	Sauté de porc BIO	Œufs durs florentine	Aiguillettes de volaille aux champignons	Joue de bœuf confite au vin
Fromage	Petits suisses	Gouda	Tomme grise	Fromage BIO	Cœurs de blé	Riz BIO	Épinards et Pommes vapeur	Brocolis	Haricots beurre
Crème au caramel	Fruit de saison	Yaourt aux fruits	Éclair au chocolat	Fruit de saison BIO	Brie	Fromage BIO	Mimolette	Petits suisses	Fromage
lundi 24 septembre	mardi 25 septembre	mercredi 26 septembre	Jeudi 27 septembre	vendredi 28 septembre	Yaourt aromatisé	Compote BIO	Fruit de saison	Biscuit	Éclair au chocolat
Betteraves BIO vinaigrette	Pastèque	Mousse de foie et cornichons	REPAS À THÈME L'Italie	Céleri au maïs					
Pâtes bolognaises BIO	Côte de porc sauce charcutière	Filet de poisson sauce citronnée	Poulet rôti						
Fromage BIO	Purée de carottes	Gratin de chou-fleur	Frites						
Fruit de saison BIO	Edam	Fromage	Yaourt						
	Tarte aux pommes	Fruit de saison	Compote de fruits						