

Les plus connues :

La Guyot,  
la Williams,  
la Comice,  
la Beurré Hardy,  
la Conférence,  
la Passe  
Crassane.



Elle apporte une  
bonne quantité de  
vitamines (C, B, A et  
E) et de minéraux,  
particulièrement du  
potassium.



Idées recettes :

Rôti de porc caramélisé aux poires  
Tartine au bleu et poires  
Compote de poires à la cannelle  
Tarte poires chocolat  
Verrine de fromage blanc aux  
poires



## Les Poires

Elle fait partie des fruits les plus consommés dans l'hexagone. Elle est essentiellement cultivée dans le Sud-Est de la France.

Les mois de consommation idéale sont :

**TOUTE L'ANNÉE \***

\* Ses multiples variétés permettent de la trouver sur nos étals et de la déguster tout au long de l'année.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Mousse de poire façon Belle Hélène



Ingrédients :

1 boîte de poire au  
sirop de 400 g  
50 cl crème anglaise  
50 cl de crème liquide  
à 30 % de matières  
grasses  
35 g de sucre glace  
2 feuilles de gélatine  
Muscade moulue  
200 g de chocolat noir  
pâtissier  
20 cl de lait



Progression :

1. Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide jusqu'à ramollissement, les essorer et les mélanger à la crème anglaise préalablement tiédie.
2. Mixer les poires au sirop et ajouter à la crème anglaise.
3. Monter la crème liquide bien froide en chantilly à l'aide d'un batteur et ajouter la muscade ainsi que le sucre glace en pluie.
4. Incorporer la chantilly petit à petit au mélange. Verser l'appareil dans des emporte-pièces et réserver au frais.
5. Fondre le chocolat cassé en morceaux dans le lait à feu doux.
6. Démouler et napper avec le coulis au chocolat.

JANVIER - FÉVRIER 2017

# Soyons Complices à table !

EDITO

## La crème fraîche, c'est un produit laitier ?

Bien que celle-ci soit issue de l'écémage du lait entier, elle contient trop peu de calcium pour être considérée comme telle.

Ce n'est pas un produit laitier, c'est un corps gras. Mais c'est elle la moins grasse de sa famille (30 à 40% de matières grasses). A quantité égale, la crème fournit moins de lipides que l'huile (100%) et que le beurre ou la margarine (82%).

Consommée avec modération, elle s'ajoute dans des recettes sucrées ou salées et, pour varier les plaisirs, elle se décline dans le commerce : fraîche, fleurette, liquide ou épaisse.

Vous souhaitez connaître le secret pour réussir à tous les coups votre chantilly et apporter une touche de gourmandise à vos desserts ? Quelques heures avant préparation, mettez votre saladier au réfrigérateur et utilisez une crème liquide à 30% de MG bien froide !

Votre Diététicienne  
à votre écoute sur le site  
[www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)

Recette proposée par :  
Clémence TABALLET, diététicienne,  
Api Sud Bourgogne



lundi 02 janvier	mardi 03 janvier	mercredi 04 janvier	jeudi 05 janvier	vendredi 06 janvier
	Velouté de carotte	Céleri rémoulade	Salade colmar	Feuilleté au fromage
	Emincé de volaille sauce au curry	Rôti de porc* sauce 4 épices <small>s/porc : rôti de dinde</small>	Sauté de bœuf au jus	Colin sauce aurore
	Petits pois	Semoule	Gratin de chou fleur et pomme de terre	Haricot vert
	Petit cotentin ail et fines herbes	Gouda	Suisse nature sucré	Coulommiers
	Compote de pomme ananas	Liégeois à la vanille	Galette des rois	Clémentine

lundi 30 janvier	mardi 31 janvier	mercredi 01 février	jeudi 02 février	vendredi 03 février
Betterave vinaigrette	Méli mélo de crudité	Salade de pomme de terre au thon	Salade ostendaise	Potage Crécy
Paupiette de veau sauce Marengo	Escalope de poulet pané	Jambon blanc* et ketchup <small>s/porc : jambon volaille</small>	Hachis parmentier	Poisson mariné thym citron vert
Pâte	Poêlée méridionale	Carotte béchamel	Salade verte	Epinard et pomme de terre béchamel
Suisse aromatisé	Petit louis tartine	Coulommiers	Yaourt local de la ferme de SIGY à la Crêpe au sucre	Tomme blanche
Clémentine	Eclair au chocolat	Pomme		Kiwi

lundi 09 janvier	mardi 10 janvier	mercredi 11 janvier	jeudi 12 janvier	vendredi 13 janvier
Salade antillaise	Salade vitaminée	Potage pois cassé	Salade verte aux dés de fromage	Macédoine mayonnaise
Aiguillette de poulet sauce romarin	Paupiette de porc* sauce bontemps <small>s/porc:paupiette de veau</small>	Hoki sauce citron	Steak haché au jus	Burger de veau sauce tomate
Poêlée méridionale	Riz	Pâte	Duo pomme de terre et carotte persillée	Flageolet
Yaourt nature sucré	Samos	Brie	Yaourt local de la ferme de VILTAIN + sucre	Emmental
Pomme	Crème dessert chocolat	Pêche au sirop	Gâteau aux pépites de chocolat	Kiwi

lundi 06 février	mardi 07 février	mercredi 08 février	jeudi 09 février	vendredi 10 février
Chou blanc aux raisins secs	Taboulé	Velouté poireau pomme de terre	Carotte rapée vinaigrette	Salade verte aux croutons
Raviolis et fromage râpé	Merlu sauce citron	Sauté de porc* aux agrumes <small>s/porc : sauté de volaille</small>	Colombo de volaille	Steak haché sauce tomate
Salade verte	Haricot beurre	Blé aux légumes	Pomme vapeur	Purée de légume
Cantadou ail et fines herbes	Yaourt aromatisé	Brie	Mimolette	Suisse nature sucré
Compote pomme cassis	Tarte au flan	Banane	Liégeois au chocolat	Poire

lundi 16 janvier	mardi 17 janvier	mercredi 18 janvier	jeudi 19 janvier	vendredi 20 janvier
Salade Roméo	Potage de courgette et fromage frais	Saucisson* à l ail et beurre	<b>COUSCOUS</b>	
Saucisse de Francfort* <small>s/porc : saucisse de volaille</small>	Burger de bœuf sauce hongroise	Pizza tomate fromage plat	Carotte au cumin	Salade de pate italienne
Lentille	Ratatouille et pomme de terre	Salade verte	Merguez et boulette de bœuf légumes couscou	Merlu sauce aux herbes
Cantafrais	Suisse nature sucré	Montcadi croute noire	Semoule	Petit pois carotte
Flan nappé caramel	Poire	Compote pomme	Yaourt aromatisé	Carré de ligueil
			Ananas au sirop	Banane

lundi 13 février	mardi 14 février	mercredi 15 février	jeudi 16 février	vendredi 17 février
Salade de lentilles à l échalote	Tarte aux fromages	Salade verte au maïs	<b>Sports d'hivers</b>	
Boulette de boeuf sauce paprika	Cuisse de poulet	Roti de boeuf sauce estragon	Velouté de légume	Salade coleslaw
Printanière de légume	Haricot vert	Ratatouille	Raclette <small>(Jambon blanc et Rosette)*</small>	Colin sauce diéppoise
Yaourt aromatisé	Carré frais	Edam	Gratin de pomme de terre et fromage à	Riz
Pomme	Ananas	Tarte aux fruits	Suisse nature sucré	Camembert
			Clémentine	Crème dessert vanille

lundi 23 janvier	mardi 24 janvier	mercredi 25 janvier	jeudi 26 janvier	vendredi 27 janvier
Salade de perle de pâte	Duo de chou	Velouté de potiron	Paté de campagne* et cornichon	Carottes au jus d orange
Emincé de Poulet sauce échalotes	Poisson meunier et citron	Rôti de porc* au jus <small>s/porc : rôti de dinde</small>	Blanquette de volaille	Lasagne bolognaise
Chou fleur et pomme de terre	Purée de pomme de terre	Haricot blanc tomate	Riz	Salade verte
Yaourt nature sucré	Croc lait	Suisse aromatisé	Saint paulin	Camembert
Orange	Mousse au chocolat au lait	Ile flottante	Ananas	Salade de fruit exotique

lundi 20 février	mardi 21 février	mercredi 22 février	jeudi 23 février	vendredi 24 février
Céleri rémoulade	Brocolis vinaigrette	Potage de lentille	Panaché de crudité	Salade de pomme de terre au cervelas*
Paupiette de porc* sauce grand-mère <small>s/porc : volaille</small>	Carbonara de dinde	Brandade de poisson	Sauté de boeuf sauce flamande	Cordon bleu
Gratin de courgette et pomme de terre	Pâte	Salade verte	Frite	Flageolet
Fraidou	Yaourt nature sucré	Carré de ligueil	Fromage blanc sucré	Tomme noire
Flan chocolat	Cocktail de fruits au sirop	Orange	Gâteau au chocolat Recette du chef	Banane