



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 rouges vinaigrette	Carottes râpées vinaigrette	Concombre vinaigrette	Menu de la rentrée Sirop de grenadine	Tomates vinaigrette	Salade verte aux croutons	Salade verte au maïs	Tomates cerises	Pizza tomate et fromage	Salade Texane (HR maïs)
Boulettes d'agneau sauce tajine	Sauté de bœuf façon bourguignon	Bouchée à la reine au lardon de dinde	Melon	Colin sauce crème	Saucisse de Francfort* S/porc: merguez	Colombo de volaille	Pavé fromager	Rôti de bœuf au jus	Waterzoi de poisson
Semoule	Printanière de légumes	Riz	Wings de poulet + Ketchup	Purée de légumes et pommes de terre	Pâtes	Riz	Brocolis et pommes de terre	Haricots plats	Printanière de légumes
Mmolette	Carré fondu	Fromage blanc aux fruits	Rosti de pommes de terre	Camembert	Petit moulé nature	Suisse nature sucré	Camembert	Yaourt aromatisé	Tomme noire
Fruit de saison local	Flan vanille	Compote pomme banane	Yaourt nature sucré Brownie	Fruit de saison	Fruit de saison	Compote pomme ananas	Yaourt brassé aux fruits	Fruit de saison local	Fruit de saison
lundi 10 septembre	mardi 11 septembre	mercredi 12 septembre	jeudi 13 septembre	vendredi 14 septembre	lundi 08 octobre	mardi 09 octobre	mercredi 10 octobre	jeudi 11 octobre	vendredi 12 octobre
Céleri remoulade	Salade de perles de pâtes	Salade verte au dés de fromage	Radis et beurre	Concombre bulgare	Betteraves vinaigrette à l'échalote	Crêpe au fromage	Salade colmar	<i>Menu Végétarien</i>	Tomates vinaigrette
Saucisse de Francfort* S/porc: merguez	Aiguillette de poulet sauce aigre douce	Poisson meunière et citron	Gratin de pommes de terre bolognaise	Rôti de bœuf aux herbes	Colin sauce aurore	Aiguillette de poulet au romarin	Pizza tomate fromage	Carottes râpées vinaigrette à la menthe	Sauté de bœuf sauce tomate
Ratatouille et pommes de terre	Haricots beurres	Epinards béchamel + FDT	Salade verte	Pommes noisette	Cœur de blé	Choux fleurs	Salade verte	Beignet de calamars + Ketchup	Flageolets
Petit moulé nature	Yaourt nature de la ferme de Viltain + sucre	Edam	Suisse nature sucré	Buchette vache chèvre	Tomme blanche	Suisse aromatisé	Brie	Pâtes Carré fondu	Yaourt nature sucré
Mousse au chocolat au lait	Fruit de saison	Compote pomme poire	Cocktail de fruits au sirop	Fruit de saison local	Fruit de saison	Fruit de saison local	Crêpe au sucre	Crème dessert chocolat locale de la ferme de Sigy	Fruit de saison
lundi 17 septembre	mardi 18 septembre	mercredi 19 septembre	jeudi 20 septembre	vendredi 21 septembre	lundi 15 octobre	mardi 16 octobre	mercredi 17 octobre	jeudi 18 octobre	vendredi 19 octobre
Salade de pâtes au surimi	Taboulé	Melon	Panaché de crudités	Tomates mozzarella	Salade de pâtes au basilic	Tomates mozzarella	Terrines de légumes sauce fromage blanc ciboulette	Salade vitaminée	Saucisson sec* cornichon
Normandin de veau sauce champignons	Sauté de bœuf sauce mironton	Pizza tomate fromage	Haut de cuisse au jus	Colin sauce nantua	Burger de veau sauce hongroise	Boulettes d'agneau sauce indienne	Rôti de bœuf sauce au thym	Gratin façon tartiflette* S/porc: Gratin façon tartiflette aux lardons de dinde	S/porc: roulade de volaille et cornichon
Courgettes et pommes de terre	Haricots verts	Salade verte	Poêlée méridionale	Boulghour	Haricots verts	Semoule	Lentilles	Salade verte	Colin sauce aux aromates
Suisse aromatisé	Tomme blanche	Fromage blanc nature sucré	Carré de Liguell	Carré fondu	Yaourt nature sucré	Carré de Liguell	Yaourt aromatisé à la vanille locale de la ferme de Sigy	Chanteneige	Purée Mmolette
Fruit de saison local	Fruit de saison	Salade de fruits exotiques	Gâteau au yaourt Recette du chef	Compote pomme banane	Fruit de saison local	Cocktail de fruits au sirop	Fruit de saison	Compote pomme poire	Fruit de saison
lundi 24 septembre	mardi 25 septembre	mercredi 26 septembre	jeudi 27 septembre	vendredi 28 septembre	lundi 22 octobre	mardi 23 octobre	mercredi 24 octobre	jeudi 25 octobre	vendredi 26 octobre
Tomates cerises	Feuilleté au fromage	Pastèque	Macédoine de légumes mayonnaise	Concombre bulgare	Taboulé	Carottes râpées au jus de citron	Médailillon de surimi mayonnaise	Potage carottes et fromage fondu	Courgettes râpées à la menthe
Escalope de volaille à la crème	Nuggets de poisson + ketchup	Rôti de veau au jus	Gratin de pâtes au jambon de dinde	Jambon blanc*+ketchup S/porc : jambon de dinde + ketchup	Escalope de poulet pané	Boulettes de porc* sauce curry S/porc : boulette de veau	Hachis parmentier	Merlu sauce citron	Sauté de bœuf sauce mironton
Pommes vapeur	Jardinière de légumes	Poêlée méridionale	Salade verte	Gratin de choux fleurs et pommes de terre	Haricots beurre	Pâtes	Salade verte	Blé aux petits légumes	Brocolis et pommes de terre
Suisse nature sucré	Brie	Yaourt nature sucré	Vache qui rit	Emmental	Carré fondu	Yaourt nature sucré	Emmental	Suisse aromatisé	Coulommiers
Compote pomme	Fruit de saison local	Eclair au chocolat	Fruit de saison	Fruit de saison	Liégeois chocolat	Compote pomme abricot	Fruit de saison	Fruit de saison local	Flan vanille
lundi 29 septembre	mardi 30 septembre	mercredi 31 octobre	jeudi 01 novembre	vendredi 02 novembre	lundi 29 septembre	mardi 30 septembre	mercredi 31 octobre	jeudi 01 novembre	vendredi 02 novembre
Macédoine de légumes mayonnaise	Velouté de brocolis	Salade verte mimosa	F	Crêpe au fromage	Macédoine de légumes mayonnaise	Velouté de brocolis	Salade verte mimosa	E	Poisson mariné thym et citron vert
Normandin de veau sauce aux aromates	Saucisse fumée* S/porc : saucisse de volaille	Rôti de bœuf sauce diane	R	Carottes persillées	Choux fleurs et pommes de terre gratinés	Flageolets	Pommes vapeur	I	Camembert
Chanteneige	Saint Paulin	Fromage blancs aux fruits	E	Fruit de saison	Mousse au chocolat au lait	Fruit de saison local	Compote pomme fraise	E	Fruit de saison