



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 S/porc: roulade de volaille et 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 | Colin sauce aux aromates |
| Courgettes et pommes de terre | Haricots verts | Salade verte | Poêlée méridionale | Boulghour | Haricots verts | Semoule | Lentilles | Salade verte | Purée Mmolette |
| 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 | Fruit de saison |
| 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 |