



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.

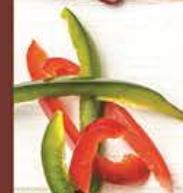


4. Laisser colorer de chaque côté et servir avec de la coriandre fraîche ciselée et parsemée dessus.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2018

Soyons Complices à table !



DU Végé POUR CHANGER ?

ÉDITO

Les Rencontres du Goût

Nouvelle rentrée : et si on essayait "du végétal 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 !

3-sept.	4-sept.	5-sept.	6-sept.	7-sept.
Melon	Salade de betteraves à la féta	Mousse de canard	Salade de tomates	Taboulé à la catalane (semoule, petit pois, chorizo)
Steak haché sauce ketchup	Rôti de porc aux prunes et au miel	Filet de lieu citronné	Poulet grillé	Filet de poisson sauce échalote
Piperade	Lentilles	Riz thaï	Pommes rissolées	Duo de courgettes jaunes et vertes
Camembert	Verre de lait	Emmental	Fromage des Pyrénées	Fromage blanc
Compote de poires	Fruit de saison	Fruit de saison	Mousse au chocolat	aux fruits de saison

1-oct.	2-oct.	3-oct.	4-oct.	5-oct.
Salade mimosa	Pêche au thon	Crêpe au fromage	Poireaux mimosa	Concombre vinaigrette
Boulette d'agneau sauce tomate	Joue de bœuf confite au miel	Jambon grillé	Filet de poisson sauce ciboulette	Escalope de poulet à la crème d'estragon
Petits pois	Purée de carottes	Gratin de pommes de terre	Torti	Lentilles vertes
Brie	Fromage blanc	Mimolette	Fromage à tartiner	Emmental
Compote	Fruit de saison	Panna cotta au coulis de fruits rouges	Fruit de saison	Éclair

Rencontres du goût : Du végétal pour changer

10-sept.	11-sept.	12-sept.	13-sept.	14-sept.
Rillettes de sardines	Gaspacho de concombre à la menthe	Radis sauce fromage blanc	Pâté de campagne	Pastèque
Pavé de dinde mariné au curry	Sauté de veau aux tomates	Fricassée de porc au thym	Filet de merlu basquaise	Lasagnes maison
Ratatouille	Riz	Haricots blancs	Légumes basquaise	Salade verte
Brie	Coulommiers	Verre de lait	Cantal	Fromage à tartiner
Fruit de saison	Glace et son biscuit	Entremet vanille	Crumble aux fruits	Compotée de fruits frais

8-oct.	9-oct.	10-oct.	11-oct.	12-oct.
Carottes râpées	Céleri rémoulade	Courgettes râpées	Terrine de légumes du soleil et pesto	Terrine de lentilles à la carotte
Nouilles de riz au sésame en bouillon thaï	Tarte chèvre et épinards	Omelette portugaise végétarienne façon pizza	Galette boulgour et pois chiches à l'oriental	Filet de poisson sauce citronné
/	Salade verte	/	Poêlée de légumes	Rondelles de courgettes
Fromage blanc	Tomme noire	Comté	Fromage des Pyrénées	Verre de lait
Fruit de saison	Flan au lait de coco	Fruit de saison	Compote pomme / banane	Fruit de saison

17-sept.	18-sept.	19-sept.	20-sept.	21-sept.
Salade de tomates au basilic	Betteraves persillées	Salade niçoise	Melon	Pizza
Steak haché	Chili végétarien	Émincé de dinde au citron	Filet de poisson	Chipolatas
Frites	Riz	Courgettes braisées	Purée de carottes	Duo brocolis et chou-fleur
Gouda	Tomme noire	Saint paulin	Emmental	Fromage à tartiner
Compote	Fruit de saison	Gâteau au chocolat	Semoule au lait	Salade de fruits frais

15-oct.	16-oct.	17-oct.	18-oct.	19-oct.
Mousse de sardines au citron	Salade verte à l'avocat et aux pommes	Salade d'endives au maïs et tomates	Tartine de butternut houmous et chips de légumes	Concombre vinaigrette
Aiguillette de poulet à l'antillaise	Blanquette de volaille	Rôti de porc	Filet de poisson sauce crustacés	Steak haché de bœuf
Purée de potiron	Riz	Semoule	Carottes à la crème	Frites
Emmental	Bûchette mi-chèvre	Fromage à tartiner	Tomme	Verre de lait
Fruit de saison	Crème chocolat	Fromage blanc	Tarte aux pommes alsacienne	Poire au sirop coulis chocolat

24-sept.	25-sept.	26-sept.	27-sept.	28-sept.
Carottes râpées	Pâté de campagne	Melon	Crème de carottes lentilles corail et betteraves au cumin	Concombre à la grecque
Hachis parmentier	Cuisse de poulet grillée sauce mexicaine	Filet meunière	Rôti de porc jus aux herbes	Lamelles d'encornets à la provençale
Salade verte	Haricots verts	Semoule	Tomates au four	Riz pilaf
Fromage blanc au sirop d'érable	Camembert	Verre de lait	Fromage à tartiner	Comté
Compote de pommes	Fruit de saison	Fruit de saison	Glace et son biscuit	Flan aux copeaux de chocolat au lait

Fruit de saison septembre / octobre Pommes, raisin, framboise, reine-claude, poire, pêche, nectarine