

LE POIVRON : UN ALLIÉ POUR ÉGAYER NOS ASSIETTES



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Ce fruit, que nous consommons comme un légume, est originaire d'Amérique centrale.
- Ses variétés se distinguent par leur forme et par leur taille, allant des gros poivrons doux et sucrés jusqu'aux petits piments très piquants.
- Tous les poivrons sont verts. Ils changent de couleur en mûrissant, passant au jaune, puis à l'orange et enfin au rouge.



CÔTÉ NUTRITION :

- Il est peu calorique et riche en vitamine C.
- Le poivron rouge est riche en pro-vitamine A alors que le poivron vert contient plus de vitamine B9.
- Le poivron vert est moins digeste que les poivrons plus colorés : retirez sa peau, soit avec un économètre, soit en le faisant rôtir au four ou au chalumeau.



CÔTÉ DÉGUSTATION :

- La saveur comporte une note d'amertume parfois poivrée.
- La chair du poivron vert est ferme et croquante, celle du poivron jaune est juteuse.
- Le poivron rouge est plus doux, presque sucré.



CÔTÉ CUISINE :

- Cru accompagné d'une sauce au yaourt, mariné à l'huile d'olive...
- Cuit : grillé, farci, mijoté en piperade, en coulis pour accompagner viandes, poissons, œufs...
- En poivronnade pour agrémenter vos apéritifs ou être servi en condiment.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Tarte chocolat poivron

Durée de préparation : 45 min. - Cuisson : 15 min. - Temps de repos : 2h

Ingrédients : 1 fond de tarte sablée, 80 g de chocolat blanc, 300 g de chocolat noir, 30 cl de crème liquide entière, 2 poivrons rouges, 20 g de beurre demi-sel.



1. Préchauffer le four à 180°C et cuire la pâte à blanc. La mettre dans un moule à tarte, la recouvrir avec un papier sulfurisé et y mettre du poids.



2. Faire revenir les poivrons dans le beurre quelques minutes. Ajouter 25 cl d'eau et laisser mijoter 20 min. Mixer et passer au tamis pour obtenir une purée lisse.



3. Faire fondre le chocolat blanc au bain marie et tapisser le fond de tarte pour l'imperméabiliser. Laisser refroidir puis faire fondre le chocolat noir au bain marie.

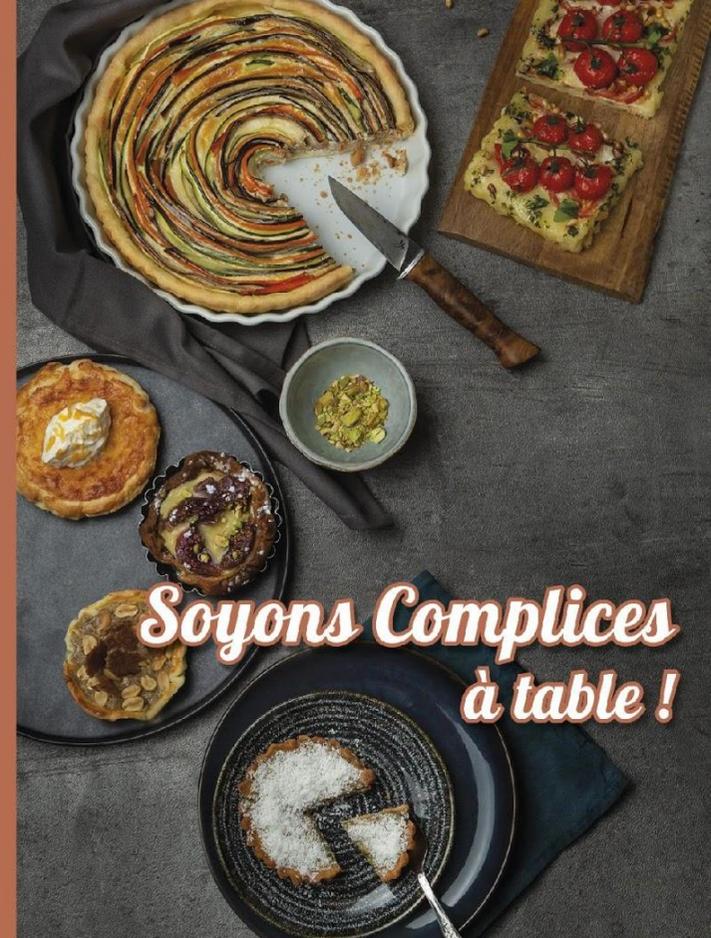


4. Réaliser la crème fouettée. Mélanger le chocolat noir avec la purée de poivrons et ajouter la crème fouettée. Garnir le fond de tarte avec la préparation et laisser prendre 2h au frais.

Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole 477 181 010.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2019



Soyons Complices à table !

ÉDITO

Et si à cette rentrée, on faisait la part belle aux tartes et aux quiches !

Pour cette nouvelle Rencontre du Goût d'octobre, nos chefs ont rivalisé de créativité pour vous proposer des tartes et des quiches gourmandes. Nous avons réuni leurs recettes exclusives dans le livre de recettes "Happy Tarterie". Pour permettre la découverte de nouvelles saveurs à nos jeunes convives, nos équipes se sont surpassées : tarte à la carotte meringuée, quich'obolo, tart'misu aux fruits rouges ou encore tarte à la patate douce caramélisée... avec comme maître mot "le plaisir" de manger !

Nous vous invitons à poursuivre l'expérience à la maison en réalisant les recettes de nos chefs, proposées sur le site api-chroniquesculinaires.fr

Bonne découverte !
Le Pôle Nutrition



Conception: Créap

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.

Lundi 2 septembre	Mardi 3 septembre	Mercredi 4 septembre	Jeudi 5 septembre	Vendredi 6 septembre
Carottes râpées au gouda	Salade de tomates vinaigrette	Taboulé à la menthe	Saucisson à l'ail-cornichons	REPAS DE LA RENTRÉE Jus de pommes Salade iceberg vinaigrette
Emincé de poulet au curry <i>Subst:marmite de poisson au curry</i> Coquillettes	Paupiette de veau aux herbes <i>Subst:omelette</i> Haricots beurre Pommes de terre vapeur	Rôti de boeuf sauce Bercy <i>Subst:quenelle de poisson</i> Carottes à l'étuvée Riz créole	Filet de poisson meunière Petits pois forestier	Pizza méridionale (sauce tomate, brunoise méridionale, champignons, aubergines, courgettes, mozzarella)
Carré fondu	Pointe de brie	<i>Petit suisse nature sucré</i>	Yaourt nature sucré	Tomme
Compote de pommes	Madeleine	Fruit de saison	Fruit de saison	Banane sauce chocolat

Lundi 9 septembre	Mardi 10 septembre	Mercredi 11 septembre	Jeudi 12 septembre	Vendredi 13 septembre
Haricots verts vinaigrette	Salade madrilène	Carottes râpées	Salade verte vinaigrette	Concombres bulgare
Cordon bleu <i>Subst:ballotine de poisson</i> Epinards à la crème Pommes de terre vapeur	Jambon blanc sauce ketchup <i>Subst:nugget's de blé</i> Torsades Emmental râpé	Boulettes d'agneau sauce tajine <i>Subst:boulettes de soja</i> Semoule	Hachis parmentier de boeuf <i>Subst:parmentier de soja</i>	Dos de colin à la tomate Riz pilaf
Emmental	Petit moulé	Mimolette	Edam	Saint-Paulin
Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Fruit de saison	Flan nappé caramel	Clafoutis pommes poires

Lundi 16 septembre	Mardi 17 septembre	Mercredi 18 septembre	Jeudi 19 septembre	Vendredi 20 septembre
Salade pékinoise	Salade de concombres	Céleri rémoulade	Salade de tomates vinaigrette	Toast savoyard
Rôti de dinde aux épices et légumes <i>Subst:quenelle de brochet</i> Semoule	Bolognaise à l'italienne <i>Subst:bolognaise de soja</i> Coquillettes	Omelette sauce champignons Riz pilaf	Gratin de courgettes et pommes de terre au dés de jambon <i>Subst:gratin de courgettes et pdt au fromage</i>	Filet de poisson à la normande Purée crécy
Mousse au chocolat	Camembert	Gouda	Bûchette de chèvre	Chantencige
Petit beurre	Compote de pommes	Fruit de saison	Fruit de saison	Yaourt aromatisé

Lundi 23 septembre	Mardi 24 septembre	Mercredi 25 septembre	Jeudi 26 septembre	Vendredi 27 septembre
Carottes râpées	Salade de tomates au basilic	Velouté de poireaux	Betteraves rouges	Salade de concombres crème ciboulette
Sauté de boeuf façon bourguignon <i>Subst:filet de poisson</i> Torsades	Filet de poisson pané Chou-fleur et pommes de terre à la crème	Jambon blanc-mayonnaise <i>Subst:crousti fromage</i> Pommes de terre rissolées	Volaille à la reine <i>Subst:soja à la reine</i> Riz pilaf	Saucisse de Strasbourg <i>Subst:omelette</i> Frites mayonnaise
Mimolette	Yaourt nature sucré	Fromage	Maasdam à la coupe	Carré fondu
Fruit de saison	Pompon	Fruit de saison	Fruit de saison	Muffin aux pépites de chocolat

Lundi 30 septembre	Mardi 1 octobre	Mercredi 2 octobre	Jeudi 3 octobre	Vendredi 4 octobre
Soupe de tomates	Céleri rémoulade	Potage cultivateur	Batavia vinaigrette	Flamiche aux poireaux
Sauté de porc dijonnaise <i>Subst:ballotine de poisson</i> Riz pilaf	Nugget's de poulet <i>Subst:nugget's de blé</i> sauce tartare Haricots verts aux oignons Pommes de terre vapeur	Rôti de dinde soubise <i>Subst:boulette de soja</i> Frites	Fricadelle de boeuf à l'espagnole <i>Subst:marmite de poisson</i> Purée au lait	Bolognaise de légumes Coquillettes Emmental râpé
Vache qui rit	Saint-Paulin	Petit suisse sucré	Gouda	Petit moulé ail et fines herbes
Fruit de saison	Flan au chocolat	Fruit de saison	Fruit de saison	Liégeois vanille

Lundi 7 octobre	Mardi 8 octobre	Mercredi 9 octobre	Jeudi 10 octobre	Vendredi 11 octobre
Céleri râpé	Velouté d'endives	Taboulé à la menthe	Carottes râpées vinaigrette	Soupe de potiron aux épices
Marmite de poisson façon tajine Légumes couscous Semoule	Haché de veau à la provençale <i>Subst:marmite de soja à la provençale</i> Mini penne	Rôti de porc au jus <i>Subst:omelette</i> Chou-fleur et pommes de terre à la crème	Sauté de poulet aux champignons <i>Subst:quenelle de brochet</i> Riz pilaf	Quiche bolognaise <i>Subst:quiche au fromage</i> Salade verte
Fromage fondu	Pointe de brie	Beignets aux pommes	Saint-Paulin	Petit suisse aux fruits
Yaourt nature sucré	Fruit de saison	Fruit de saison	Mousse au chocolat	Fruit de saison

Lundi 14 octobre	Mardi 15 octobre	Mercredi 16 octobre	Jeudi 17 octobre	Vendredi 18 octobre
Betteraves rouges	Potage cultivateur	Salade d'endives	Carottes râpées	Potage dubarry
Cordon bleu <i>Subst:nugget's de blé</i> Petits pois carottes Pommes de terre persillées	Rôti de boeuf sauce forestière mat:fricadelle de boeuf <i>Subst:omelette</i> Macaronis Emmental râpé	Saucisse de strasbourg <i>Subst:crousti fromage</i> Pommes de terre noisette	Gratin façon tartiflette (lardons de porc) <i>Subst:gratin de légumes au fromage</i>	Dos de colin à la provençale Duo de courgettes Semoule
Camembert	Maasdam	Petit moulé	Flan nappé caramel	Fromage
Fruit de saison	Compote pommes abricot	Laitage	Fruit de saison	Pudding