



### 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     |
|--|-------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|
| Pastèque et son jus de fruits de bienvenue | Taboulé                             | Melon                       | Carottes râpées              | Pâté de campagne catalan  |
| Œuf dur mayonnaise                         | Goujon de poulet pané               | Rôti de bœuf froid          | Jambon blanc                 | Filet de poisson meunière |
| Salade de pommes de terre                  | Haricots verts et pommes persillées | Pommes rissolées et ketchup | Courgettes béchamel et pâtes | Riz et poêlée de légumes  |
| Yaourt sucré BIO                           | Camembert                           | St moret                    | Crème anglaise               | Mimolette en portion      |
| Gaufre au chocolat                         | Fruit de saison                     | Crème dessert caramel       | Cake au chocolat             | Fruit de saison           |

| lundi 01 octobre                  | mardi 02 octobre                     | mercredi 03 octobre    | jeudi 04 octobre             | vendredi 05 octobre            |
|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| Taboulé du chef                   | Pizza au fromage                     | Crudité de saison      | Céleri rémoulade             | Pâté de campagne               |
| Normandin de veau à la provençale | Jambon blanc                         | Rôti de bœuf au olives | Sauté de volaille provençale | Gratin de la mer               |
| Petits pois et pâtes coudées      | Chou fleur béchamel et pommes vapeur | Pommes noisettes       | Haricots verts et riz        | Boullgour et poêlée de légumes |
| Rondelé au sel de camargue        | Carré de ligueil                     | Mimolette              | Crème anglaise               | Fromage blanc sucré            |
| Mousse au chocolat                | Fruit de saison                      | Compote de pommes BIO  | Cake aux fruits              | Fruit de saison                |

| lundi 10 septembre              | mardi 11 septembre              | mercredi 12 septembre      | jeudi 13 septembre         | vendredi 14 septembre                 |
|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| Pastèque                        | Beignets de chou fleur          | Salade de maïs             | Tomate aux échalotes       | Concombre en vinaigrette              |
| Paupiette de veau aux herbes    | Rôti de porc froid              | Sauté de bœuf aux olives   | Saucisse grillée de Lozère | Cube de poisson aux 3 céréales        |
| Semoule BIO et légumes couscous | Jeunes carottes et purée de pdt | Ratatouille du chef et riz | Haricots blancs cuisinés   | Poêlée de légumes et pommes noisettes |
| Vache qui rit                   | Brie                            | Yaourt brassé pulpé        | Emmental                   | Yaourt sucré                          |
| Liégois à la vanille            | Fruit de saison                 | Fruit de saison            | Compote de fruits          | Tarte au flan                         |

| lundi 08 octobre             | mardi 09 octobre                     | mercredi 10 octobre          | jeudi 11 octobre          | vendredi 12 octobre                      |
|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|---------------------------|--|
| Mortadelle et ses cornichons | Salade de maïs                       | Salade verte et ses croûtons | Macédoine mayonnaise      | Carottes au citron                       |
| Brandade de poisson          | Aiguillettes de poulet à la moutarde | Rôti de bœuf champêtre       | garniture façon carbonara | Filet de colin meunière                  |
| Coulommier BIO               | Haricots beurre et lentilles         | Potatoes et ketchup          | Coquillettes              | Epinards en béchamel et pommes noisettes |
| Compote de pomme             | Petit suisse fruité                  | Chanteneige                  | Edam                      | Crème anglaise                           |
|                              | Fruit de saison                      | Crème dessert vanille        | Fruit de saison           | Cookies du chef                          |

| lundi 17 septembre | mardi 18 septembre                     | mercredi 19 septembre               | jeudi 20 septembre                      | vendredi 21 septembre        |
|--------------------|--|-------------------------------------|---|------------------------------|
| Carottes râpées    | Salade verte et ses croûtons           | Salade de blé                       | Tarte au fromage du chef                | Tomate aux herbes            |
| Hachis parmentier  | Aiguillettes de poulet façon basquaise | Sauté de porc Catalan à la moutarde | Rôti de bœuf froid                      | Filet de colin sétoise       |
| du Chef            | Jardinière de légumes et coquillettes  | Petits pois et pommes vapeur        | Chou fleur béchamel et pommes noisettes | Semoule et poêlée de légumes |
| Edam               | Petit suisse fruité                    | Carré de ligueuil                   | Yaourt aromatisé                        | Brie                         |
| Nappé caramel      | Eclair au chocolat                     | Fruit de saison                     | Fruit de saison                         | Compote de pommes BIO        |

| lundi 15 octobre                   | mardi 16 octobre             | mercredi 17 octobre | jeudi 18 octobre             | vendredi 19 octobre                |
|------------------------------------|------------------------------|---------------------|------------------------------|------------------------------------|
| Œuf mimosa                         | Crudité BIO de saison        | Salade de tomates   | Salade verte et ses croûtons | Cervelas et ses cornichons         |
| Raviolini au fromage               | Omelette nature BIO          | rôti de veau au jus | Boulettes de soja au tajine  | Poêlée de colin doré au beurre     |
| Du Végé POUR CHANGER ?             | Carottes BIO et purée de pdt | Lentilles           | Semoule et légumes couscous  | Pommes vapeur et poêlée de légumes |
| Yaourt brassé à la pulpe de fruits | Gouda BIO                    | fromage blanc sucré | Emmental                     | Rondelé au sel de Camargue         |
| Fruit de saison                    | Crêpe sucrée BIO             | Pâtisserie du chef  | Nappé caramel                | Fruit de saison                    |

| lundi 24 septembre             | mardi 25 septembre                  | mercredi 26 septembre | jeudi 27 septembre            | vendredi 28 septembre             |
|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| Salade de maïs vinaigrette     | Crudité BIO selon approvisionnement | Macédoine de légumes  | Salade verte et ses croustons | Carottes râpées                   |
| Sauté de dinde au paprika      | Torteloni tomate mozzarella BIO     | Rôti de bœuf au jus   | Saucisse grillée de Lozère    | Poisson pané façon Fish and chips |
| Carottes vichy et purée de pdt | Emmental BIO                        | Frites et ketchup     | Lentilles cuisinées           | Brocolis en béchamel et riz       |
| Fromage blanc sucré            | Compote BIO                         | Yaourt sucré          | Vache qui rit                 | Camembert                         |
| Fruit de saison                |                                     | Fruit local           | Crème dessert praliné         | Génoise roulée à la confiture     |

Cette année, à l'occasion des rencontres du goût, API restauration vous propose différents types de repas végétariens :

Lundi la viande est remplacé par un plat à base de fromage

Mardi la viande est remplacée par des œufs

Jeudi la viande est remplacé par des protéines végétales à base de soja

Vendredi la viande est remplacé par un poisson.

