



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 !



« Plats susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances »

VIVE LA RENTREE										
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	
Jus de fruit / Melon Jambon Pâtes Spéculoos Yaourt aromatisé	Betteraves rouges à la vinaigrette Escalope de volaille à la mimolette Haricots verts et pommes vapeur Edam à la coupe Fruit	Salade verte Lasagne Emmental Ananas au sirop	Tomates au fromage blanc Sauté de porc aux oignons Petits pois à la Française Chanteneige Crème dessert vanille	Céleri rémoulade Poisson pané Riz aux courgettes Gouda Compote de pommes sans sucre	Duo de crudités Pâtes à la carbonara Edam Fruit de saison	Concombre à la crème Chipolatas Gratin de légumes Petit beurre Crème anglaise	Saucisson sec Emincé de volaille à la flamande Petits pois à la Française Pâte de fruit Petit suisse fruité	Potage Sauté de bœuf basquaise Semoule Sablé Fromage blanc aromatisé	Céleri rémoulade Beignet de poisson Carottes et pomme de terre au jus St paulin Crème dessert vanille	
								DU VEGE POUR CHANGER		
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	
Carottes râpées vinaigrette Boule de veau marengo Torsade Biscuit sec Flan nappé caramel	Concombre à la crème Cordon bleu Bouquetière de légumes et Pdt Pâte de fruit Yaourt nature sucré	Mijoté de dinde au curry Riz nature Kiri Fruit	Salade verte aux maïs Estouffade de bœuf Frites Camembert Salade de fruits	Mini pizza Filet de lieu et sa julienne de légumes Pommes de terre dorées au four St Paulin Pâtisserie	Carottes râpées vinaigrette Curry de porc Pommes dorées au four Mimolette Compote pomme fraise	Tomates fromagères Filet de lieu sauce hollandaise Pâtes Spéculoos Yaourt nature sucré	Pâtes tricolores au surimi Paupiette de veau sauce financière Haricots verts pommes de terre Chanteneige Fruit	Soupe carottes et légumes sec Nugget's de blé sauce tartare Purée de carottes et butternut St nectaïre à la coupe Ananas au sirop	Salade verte aux croûtons Sauté de poulet sauce argenteuil Riz Emmental Pâtisserie	
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	
Coleslaw Rôti porc au thym Purée Edam Fruit	Crêpe au fromage Steak haché / ketchup Pâtes aux dès de tomates Gaufrette vanille Liégeois chocolat	Tomates fraîcheur Sauté de veau Milanaise Pommes noisettes / haricots verts Vache qui rit Compote sans sucre ajouté	Carotte râpée bio Filet de merlu sauce champignon Riz pilaf Brie à la coupe Yaourt aromatisé	Salade verte aux croûtons Aiguillette de volaille sauce crème Courgettes et ses pommes de terre Petit beurre Suisse nature sucré	Potage Rôti de porc Petits pois carottes Camembert Liégeois vanille	Céleri mimolette Steak haché sauce au poivre Frites Petit suisse sucré Fruit	Concombres au fromage blanc Raviolis Biscuit sec Velouté fruit	Betteraves rouges au gouda Meunière de poisson Poêlée de légumes Pâte de fruit Yaourt vanille bio	Salade verte Tartiflette Madeleine Fruit	
lundi 24 septembre	mardi 25 septembre	mercredi 26 septembre	jeudi 27 septembre	vendredi 28 septembre	<h3>Passez de bonnes vacances d'automne</h3>					
Macédoine de légumes Boule d'agneau et ses légumes couscous Semoule Mimolette Fromage blanc sucré	Quiche lorraine Jambon sauce brune Jardinière de légumes Petit suisse fruité Mousse chocolat	Salade de haricots à la vinaigrette Viennoise de dinde Coquillettes Emmental Fruit	Pâté de camapgne Colin à la Florentine Pommes de terre vapeur Buchette au lait mélange Flan vanille	Taboulé Rôti de dinde sauce brune Chou fleur au gratin Carré président Eclair au chocolat						