



## CÔTÉ NUTRITION

- Elles vont relever vos plats et limiter ainsi l'ajout de sel,
- La multitude d'épices existantes permet de varier les saveurs,
- Elles vont apporter de la couleur et se conservent longtemps,
- Elles sont sources de minéraux et n'apportent pas de calories.



## CÔTÉ CONSOMMATION

Pour les faire apprécier des plus jeunes :

- Les proposer aussi bien dans des recettes salées, que sucrées,
- Les utiliser avec parcimonie pour éviter que le goût en bouche ne leur paraisse trop fort,
- Privilégier les épices plus connues pour les premières dégustations : cannelle, curry, paprika, cumin...



## CÔTÉ CUISINE

- Entrée : Salade de chou blanc et carotte au curry, potage de potiron au cumin...
- Plat : Sauté de bœuf au paprika, poulet au curcuma et lait de coco, boulettes de bœuf à la coriandre et sauce ketchup (cf. recette)...
- Garniture : riz au safran, crumble de légumes à la vanille, purée de potimarron à la cannelle...
- Dessert : compote de pommes à la cannelle, pain d'épices, ...

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Boulettes de bœuf à la coriandre sauce ketchup.



### Ingrédients: Pour 4 personnes

- 500 g de bœuf haché
- Ail en poudre
- Persil haché
- 1 œuf
- Coriandre moulue
- 1 cuillère à soupe de farine de blé
- Huile d'olive
- 15 cl de coulis de tomates
- 1 gousse d'ail
- Piment de Cayenne
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- Sel
- Poivre

### Recette proposée par :

Aurore Gaudalet,  
chef de cuisine sur la  
cuisine centrale de  
Moussy



### Progression :

1. Laver le persil et le hacher. Mélanger le bœuf haché avec l'ail, l'œuf, le persil haché, la coriandre poudree, le sel et le poivre.
2. Former des petites boulettes. Les rouler dans la farine et les réserver au frais.
3. Préparer la sauce ketchup : faire revenir l'ail écrasé dans 1 cuillère à soupe d'huile. Ajouter le coulis de tomates, le sucre, 1 petite pincée de piment. Saler, poivrer et laisser mijoter quelques minutes.
4. Faire dorer les boulettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive en les retournant délicatement. Ajouter la sauce, couvrir et laisser mijoter doucement quelques minutes.
5. Servir 3 petites boulettes par personne accompagnées de la sauce ketchup.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2017

# Soyons Complices à table !



ÉDITO

## Les Rencontres du Goût

Chaque année, API Restauration a le plaisir de proposer dans vos restaurants les « Rencontres du Goût ».

Cet événement permet à nos chefs de vous présenter leurs talents car ils vous proposent leurs créations culinaires autour d'un thème déterminé. Pour cette nouvelle édition, nous avons décidé de faire « Place aux épices » !

Nos chefs vous ont concocté des recettes exclusives comme : salade d'automne au curry et aux pommes, filet de poisson à la vanille et au gingembre, flan d'endives au curcuma, cake aux poires, raisins et cumin et bien d'autres innovations... Elles donneront de nouvelles saveurs à nos plats, de l'entrée aux desserts et mettront de la couleur dans nos assiettes car notre volonté reste toujours de vous régaler et faire du temps du repas un moment de découverte !

Salutations gourmandes,  
Le pôle nutrition.

Votre diététicienne à votre écoute sur :  
[www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)





lundi 04 septembre	mardi 05 septembre	mercredi 06 septembre	jeudi 07 septembre	vendredi 08 septembre
FLEURETTES SCE BULGARE	TOMATES VINAIGRETTE	CELERI VINAIGRETTE	REM OULADE DE THON A LA MOUTARDE	CONCOMBRES SAUCE A L'ANETH
STEAK HACHE SCE BARBECUE	AIGUILLETES SCE SUPREME	CHIPOLATAS	ROTI DE PORC SAUCE FORESTIERE	CRUMBLE DE POISSON SAUCE AUREORE
POMMES DE TERRE WEDGES	HARICOTS VERTS	LENTILLES BRAISEES AUX OIGNONS	RIZ CREOLE	BLE
PETIT SUISSE	TOME BLANCHE	CARRE FRAIS	MIMOLETTE	BRIE
FRUIT DE SAISON	CREPE AU CHOCOLAT	COCKTAIL DE FRUITS	FRUIT DE SAISON	COMPOTE DE FRUITS

lundi 11 septembre	mardi 12 septembre	mercredi 13 septembre	jeudi 14 septembre	vendredi 15 septembre
COLESLAW	MELON	CAPPUCCINO DE BETTERAVES	TOMATES - MOZZARELLA	SALADE DE PERLES OCEANES
BRANDADE	CORDON BLEU	SPAGHETTIS	SAUTE DE DINDE SCE CHARCUTIERE	ŒUFS
DE POISSON	DES DE COURGETTES SAUCE CURRY	A LA BOLOGNAISE	PETITS POIS AUX OIGNONS	A LA FLORENTINE
ST MARCELIN	TOME BLANCHE	FROMAGE BLANC	CHANTENEUGE	CARRE FRAIS
ABRICOTS AU SIROP	MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	CAKE DU CHEF AUX PEPITES DE CHOC	FRUIT DE SAISON

lundi 18 septembre	mardi 19 septembre	mercredi 20 septembre	jeudi 21 septembre	vendredi 22 septembre
RADIS ROSES AU BEURRE	DUO DE HARICOTS AU VINAIGRE DE POMMES		ŒUF DUR VINAIGRETTE	DES DE CONCOMBRES SCE A L'ANETH
FILET DE COLIN SAUCE VIERGE	GRATIN	GUACAMOLE TORTILLA A	CHIPOLATAS AUX HERBES	PAUPIETTE DE VEAU SCE ESTRAGON
CAROTTES	DE RAVIOLIS	L'EMINCE DE VOLAILLE HARICOTS ROUGES	PUREE DE POMMES DE TERRE	BROCOLIS
ST PAULILN	CAMEMBERT	PETIT SUISSE SALADE DE FRUITS	TOME NOIRE	YAOURT
LIEGEOIS CHOCOLAT + MADELEINE	FRUIT DE SAISON	A LA MEXICAINE	FRUIT DE SAISON	TARTE MERINGUEE D'AUTOMNE

Compose ta tortilla

lundi 25 septembre	mardi 26 septembre	mercredi 27 septembre	jeudi 28 septembre	vendredi 29 septembre
CERVELAS ET CORNICHONS	SALADE VERTE VINAIGRETTE MELFOR	SALADE D'AUTOMNE POMMES ET CURRY	ENDIVES SAUCE AU BLEU	MACEDOINE DE LEGUMES
GOULASH DE BŒUF	CHOUROUTE	GRATIN DE POISSON SAFRANE	BLANQUETTE DE DINDE	DORE DE POISSON ET SON CITRON
EMINCE DE CAROTTES	GARNIE	RIZ	PUREE VICHYSOISE	BLE
BLEU	PETIT SUISSE	EDAM	GOUDA TARTE AU CHOCOLAT	CHEVRE
FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMMES-RHUBARBE	FRUIT DE SAISON	Menu de la team	FRUIT DE SAISON

lundi 02 octobre	mardi 03 octobre	mercredi 04 octobre	jeudi 05 octobre	vendredi 06 octobre
CHOU BLANC AUX RAISINS ET MIEL	CELERI VINAIGRETTE	POTAGE DE LEGUMES ET VACHE QUIRIT	CREPE FOURREE	BETTERAVES SCE AU F. BLANC ET CIBOULETTE
FILET DE POISSON SAUCE MERIDIONALE	HAUT DE CUISSE DE POULET AU JUS	SAUTE DE BŒUF	TAJINE D'AGNEAU	OMELETTE AU FROMAGE
PIPERADE	HARICOTS PLATS A LA CREME D'AIL	POEELE DE PETITS LEGUMES (NAVETS)	LEGUMES COUSCOUS	POMMES RISSOLEES
EMMENTAL	BRIE	CANTAFRAIS	YAOURT	ST NECTAIRE
COMPOTE MULTI-FRUITES	GATEAU DE SEMOULE	F. BLANC VANILLE AUX FRUITS ROUGES	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON

lundi 09 octobre	mardi 10 octobre	mercredi 11 octobre	jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre
CAROTTES RAPEES A L'ORANGE	SALADE DE RISETTIAU PESTO ROUGE	SALADE VERTE SCE AUX HERBES	LES RENCONTRES DU GOUT	TABOULE
LASAGNES	AIGUILLETES DE VOLAILLE SCE CREMEE	SAUCISSE FRANCOMTOISE		MILLE FEUILLES
AUX 2 POISSON	BROCOLIS	POMMES VAPEUR		DE COURGETTES ET PDT
VACHE QUIRIT	EMMENTAL	CANCOILLOTE		PETIT SUISSE
YAOURT AUX FRUITS	FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMMES-MYRTILLES		FRUIT DE SAISON

lundi 16 octobre	mardi 17 octobre	mercredi 18 octobre	jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre
FRIAND	CHOU ROUGE AUX OIGNONS FRITS	TSATSIKIDE RADIS NOIRS ET ROSES	CONCOMBRE AU VINAIGRE DE CIDRE	ŒUF DUR SCE AUREORE
BEIGNETS DE CALAMARS	EMINCE DE POULET SCE FERMIERE	ROTI DE PORC AUX OLIVES	BŒUF SAUCE TOMATE	COUSCOUS DE POULET
PUREE DE POTIRONS A LA MUSCADE	MIJOTE DE LENTILLES AU ROMARIN	SALSIFIS PERSILLES	H. VERTS A LA PERSILLADE	SEMOULE
CAMEMBERT	CHANTENEIGE	MIMOLETTE	YAOURT GATEAU NORMAND	TOME NOIRE
FRUIT DE SAISON	ANANAS AU SIROP	SEMOULE AU LAIT	Menu de la team	FRUIT DE SAISON

lundi 06 novembre	mardi 07 novembre	mercredi 08 novembre	jeudi 09 novembre	vendredi 10 novembre
CHOUX FLEURS SCE CIBOULETTE	RADIS BEURRE	SALADE DE PATES TRICOLEUR	PATE DE CAMPAGNE	VELOUTE DE LEGUMES
QUENELLES SCE ECREEVISE	JAMBON GRILL SAUCE MOUTARDE	PAUPIETTE DE VEAU SAUCE BOURSIN	ROTI DE PORC SCE BASQUAISE	POISSON PANE ET SON CITRON
BLE	HARICOTS ROUGES A LA TOMATE	CHOUX DE BRUXELLES	SEMOULE AUX PETITS LEGUMES	EPINARDS A LA BECHAMEL
MIMOLETTE	PORT SALUT	TOME BLANCHE	FROMAGE BLANC	BRIE
FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	GATEAU DU CHEF AUX RAISINS (FARINE)