



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.	6-sept.	7-sept.
Salade de tomates	Salade de betteraves à la féta	Melon	Taboulé à la catalane (semoule, petit pois, chorizo)
Poulet grillé sauce au curry et miel	Rôti de porc aux prunes et au miel	Steak haché sauce ketchup	Poisson en crouste d'herbes aromatiques
Pommes rissolées	Semoule	Piperade	Carottes vichy
Mousse au chocolat	Fruit de saison	Compote de poires	Yaourt aromatisé

10-sept.	11-sept.	13-sept.	14-sept.
Rillettes de sardines	Gaspacho de concombre	Macedoine de Légumes	Pastèque
Pavé de dinde mariné au curry	Sauté de veau aux tomates	Filet de merlu basquaise	Lasagnes maison
Ratatouille	Riz	Légumes basquaise	Salade verte
Fruit de saison	Crème et son biscuit	Crumble aux fruits	Compotée de fruits frais

17-sept.	18-sept.	20-sept.	21-sept.
Salade de tomates	Salade verte et mimolette	Melon	Pizza
Omelette au fromage	Chili con carne	Cassolette de moules et poisson	Chipolatas
Salade verte	Riz	Pommes vapeur	Duo brocolis et chou-fleur
Semoule au lait	Fruit de saison	Pêche rôtie	Salade de fruits frais

24-sept.	25-sept.	27-sept.	28-sept.
Carottes râpées	Pâté de campagne	Salade de lentilles corail	Concombre à la grecque
Hachis parmentier	Sauté de poulet grillé sauce mexicaine	Rôti de porc jus aux herbes	Lamelles d'encornets à la provençale
Salade verte	Haricots verts	Tomates au four	Riz pilaf
Compote de pommes	Fruit de saison	Crème et son biscuit	Flan aux copeaux de chocolat au lait

1-oct.	2-oct.	4-oct.	5-oct.
Salade mimosa	Pêche au thon	Salade de betteraves	Concombre vinaigrette
Normandin de veau aux champignons	Jambon grillé	Filet de poisson sauce ciboulette	Escalope de poulet à la crème
Tian de légumes	Gratin de pommes de terres	Tortis	Cœur de blé
Panna cotta au coulis de fruits	Fruit de saison	Fruit de saison	Éclair

Rencontres du goût : Du végé pour changer

8-oct.	9-oct.	11-oct.	12-oct.
Céleri rémoulade	Œufs durs et mayonnaise	Tiramisu aux légumes du soleil et pesto	salade de lentilles et d'amandes sauce bulgare
Couscous Végétarien	Nouilles de riz au sésame en bouillon thaï	Omelette portugaise végétarienne façon pizza	Filet de poisson sauce citronné
Haricots verts	/	Pommes de terre sautées	Rondelles de courgettes
Yaourt aux fruits	Fruit de saison	Compote pomme / banane	Fruit de saison

15-oct.	16-oct.	18-oct.	19-oct.
Rillettes de sardines	Avocat aux pommes et mâche	Tartine de butternut houmous et tortillas	Concombre vinaigrette
Aiguillette de poulet à l'antillaise	Blanquette de veau	Filet de poisson sauce crustacés	Boulettes de bœuf
Purée de potiron	Semoule	Carottes à la crème	Pommes de terre
Fruit de saison	Tarte aux pommes alsacienne	Crème chocolat	Poire au sirop coulis chocolat

Fruit de saison septembre / octobre

Pommes, raisin, figue, framboise, melon, reine-claude, poire, myrtille, mûre, mirabelle, pêche, nectarine