

# 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 économiseur, 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](http://api-chroniquesculinaires.fr)

Bonne découverte !  
Le Pôle Nutrition

api

Conception: C&A



Rentrée	mardi 03 septembre	mercredi 04 septembre	Jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre
Melon *	Salade de coquillettes BIO*	Concombre au fromage blanc*	Salade verte et ses croûtons	Saucisson à l'ail cornichons
Œufs durs mayonnaise	Filet de poulet au jus*	Chipolatas grillée *	Rôti de bœuf * et ketchup	Filet de lieu sauce oseille *
Salade de pommes de terre*	Haricots verts*	Pommes noisettes	Ratatouille du chef*	Purée de pommes de terre*
Yaourt BIO sucré	Chantailou	Camembert BIO	Petit filou BIO aromatisé	Emmental BIO
Gaufre liégeoise	Fruit de saison	Crème dessert vanille	Tarte au chocolat du chef*	Fruit de saison

lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	mercredi 02 octobre	Jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
Céleri au cumin*	Beignet de chou fleur	Pomelos au sucre	Salade verte et ses croûtons	Surimi mayonnaise*
Steack Haché	Rôti de dinde froid*	Gratin de poisson*	Sauté de Bœuf dijonnaise*	Chili sin carne (Haricots rouges à la tomate)*
Lentilles du chef*	Haricots verts*	Coquillettes BIO*	Carottes persillées*	Riz BIO*
Emmental BIO	Petit filou BIO	Edam à la coupe	Yaourt BIO sucré	Brie
Mousse au chocolat au lait	Fruit de saison	Cocktail de fruits au sirop	Gâteau aux pépites de chocolat*	Fruit de saison

lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	mercredi 11 septembre	Jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
Œuf mimosa	Salade de pommes de terre *	Salade de maïs*	Concombre à la ciboulette*	Tomates BIO en vinaigrette
Couscous végétarien (pois chiches et légumes couscous) avec semoule BIO*	Escalope de volaille milanaise	Cuisse de poulet rôti*	Sauté de bœuf aux olives*	Poisson pané
Suisse fruité	Jeunes carottes*	Fritta du chef*	Pommes persillées*	Petits pois mitonnés*
Fruit de saison	Emmental BIO	Petit moulé nature	Edam BIO	Crème anglaise
	Compote de fruits	Fruit de saison BIO	Flan caramel	Cookies du chef*

lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	mercredi 09 octobre	Jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
Radis beurre	Crêpe tomate mozzarella*	Concombre en vinaigrette*	Œuf mimosa*	Carottes râpées BIO
Filet de hoki sauce tomate*	Jambon blanc*	Emincé de dinde sauce caramel*	Quich'o Bolo Happy Tarterie*	Assiette végétarienne pommes dauphines et flageolets*
Pommes de terre persillée*	Blettes en béchamel*	Riz BIO* pilaf	Salade verte et ses croûtons	Yaourt sucré local
Mimolette à la coupe	Suisse fruité	Saint paulin à la coupe	Camembert BIO	Beignet aux pommes
Compote de fruits BIO	Fruit de saison BIO	Poire au chocolat*	Kaki	

lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	mercredi 18 septembre	Jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
Pastèque*	Salade verte et ses croûtons	Salade de pommes de terre ciboulette*	Tarte au fromage du chef*	Haricots verts en vinaigrette*
Hachis parmentier du chef*	Emincé de poulet sauce brune*	Rôti de veau au jus*	Dos de colin au citron*	Gratin de pommes de terre au fromage*
Vache qui rit	Semoule*	Courgettes en gratin*	Epinards en béchamel*	Yaourt BIO sucré
Compote BIO	Gouda BIO	Fromage blanc sucré	Camembert BIO	Fruit de saison
	Mousse au chocolat	Fruit de saison BIO	Sachet de pommes séchées	

lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	mercredi 16 octobre	Jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
Salade de pommes de terre	Chou blanc BIO à l'ananas*	Crudités BIO de saison	Salade verte et ses croûtons	Pâté de campagne catalan*
Sauté de poulet à la crème*	Quenelles BIO sauce tomate*	Rôti de bœuf au jus*	Escalope viennoise	Poisson meunière
Petits pois au jus*	Brunoise de courgettes BIO aux herbes*	Frites au four	Purée de pommes de terre*	Boullgour aux petits légumes
Carré de ligueuil BIO	Gouda BIO	Crème anglaise	Masdaam BIO	Yaourt BIO sucré
Fruit de saison	Crêpe au sucre BIO	Pâtisserie du chef*	Fruit de saison	Compote de pommes maison*

lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	mercredi 25 septembre	Jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
Salade de maïs*	Tomates en vinaigrette*	Salade verte et croûtons	Betteraves BIO *	Carottes râpées BIO
Filet de poulet sauce au	Jambon blanc *	Bœuf braisé au jus*	Emincé végétarien BIO sauce	Poisson pané
Jardinière de légumes*	Frites au four	Purée de pommes de terre *	Riz BIO*	Chou fleur en béchamel*
Suisse fruité	Coulommiers BIO	Rondelé ail et fines herbes	Maasdam BIO	Crème anglaise
Fruit de saison BIO	Flan chocolat	Compote de fruits BIO	Fruit de saison BIO	Cake vanille du chef*



Afin de démarrer l'année en toute sérénité, nous vous proposons un repas froid prêt à consommer et adapté à tout type de régime.



A l'occasion de la semaine du goût, nous vous proposons une recette élaborée par un de nos chefs : la Quich'o Bolo.

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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements