



### 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



### Ingédients 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)





# Menus du 04 septembre au 20 octobre 2017

api

MENU



**Légende :**

- Produit BIO
- TOUTES nos viandes bovines et porcines sont françaises
- Recette cuisinée
- PRODUIT REGIONAL
- Nouveau produit
- Entrée avec viande

| Lundi 4 sept   | Mardi 5 sept  | Jeudi 7 sept   | Vendredi 8 sept   |
|--|---|--|---|
| Macédoine de légumes   | Salade de tomates vinaigrette                                     | Nos vergers à l'honneur<br>Jus de pommes                   | Duo de crudités à l'édam (carottes, céleri)   |
| Nugget's de poulet sauce tomate<br>Coquillettes<br>Emmental râpé | Bœuf braisé champêtre<br>Haricots verts<br>Pommes de terre vapeur | Saucisses -Ketchup<br>Pommes de terre barbecue             | Marmite de colin basquaise<br>Semoule   |
| Camembert  | Purée de fruits   | Brassé aux fruits  | Gâteau des îles   |
| Lundi 11 sept  | Mardi 12 sept   | Jeudi 14 sept  | Vendredi 15 sept  |
| Pastèque   | Céleri mayonnaise   | Concombres et tomates vinaigrette                          | Pizza napolitaine   |
| Sauté de porc aux herbes<br>Salade<br>Pommes de terre noisettes  | Chili con carne<br>Riz  | Rôti de dinde aux champignons<br>Torsades<br>Emmental râpé | Filet de poisson pané<br>Fleurette de chou-fleur au fromage fondu<br>Pommes de terre ciboulette |
| Yaourt nature et vergeoise                                       | Fruit de saison   | Flan chocolat  | Fruit de saison   |
| Lundi 18 sept  | Mardi 19 sept   | Jeudi 21 sept  | Vendredi 22 sept  |
| Salade marine  | Salade batavia  |  | Tomates mozzarella  |
| Émincé de poulet au curry et carottes<br>Céréales gourmandes     | Chipolatas<br>Purée au lait                                       | Lasagnes de bœuf provençale                                | Merlu à la dieppoise<br>Petits légumes<br>Riz   |
| Fromage frais demi-sel   | Saint-paulin  | Camembert  | Marbré chocolat   |

| Lundi 25 sept  | Mardi 26 sept  | Jeudi 28 sept   | Vendredi 29 sept  |
|--|--|---|---|
| Carottes râpées vinaigrette                                    | Betteraves   | Salade madrilène  | Taboulé à la mimolette                                  |
| Filet de porc forestier<br>Macaronis<br>Emmental râpé          | Fricadelle de bœuf méditerranéenne<br>Petits pois<br>Pommes de terre rissolées     | Dos de colin citron-ciboulette                                  | Croustade de volaille                                   |
| Compote abricots   | Liégeois chocolat  | Riz à la méridionale  | Salade  |
|  |  | Gouda   | Fruit de saison   |
| Lundi 2 oct  | Mardi 3 oct  | Jeudi 5 oct   | Vendredi 6 oct  |
| Méli mélo de crudités  | Salade du pacifique  | Laitue vinaigrette  | Tarte au fromage  |
| Bolognaise<br>Torsades<br>Emmental râpé                        | Sauté de porc aux pruneaux<br>Haricots beurre persillés<br>Pommes de terre country | Gratin de pommes de terre et volaille au cheddar                | Fricassée de poisson à la niçoise<br>Semoule            |
| Cake   | Fruit de saison  | Yaourt vanille  | Fruit de saison   |
| Lundi 9 oct  | Mardi 10 oct   | Jeudi 12 oct  | Vendredi 13 oct   |
| Salade milanaise   | Céleri   | Céleri au curry   | PLACE AUX EPICES  |
| Aiguillette de volaille à l'ancienne<br>Riz créole             | Filet de poisson pané<br>Épinards à la béchamel<br>Pommes de terre vapeur          | Crêpinette de porc aux oignons<br>Coquillettes<br>Emmental râpé | Joue de bœuf au paprika                                 |
| Yaourt nature sucre  | Fruit de saison  | Yaourt citron   | Carottes parisiennes au cumin                           |
|  |  |   | Pommes de terre barbecue                                |
|  |  |   | Carré frais   |
|  |  |   | Muffin pommes cannelle                                  |
| Lundi 16 oct   | Mardi 17 oct   | Jeudi 19 oct  | Vendredi 20 oct   |
| Salade coleslaw  | Salade composée  | Potage cultivateur  | Flamenkuche   |
| Bouchées de poulet à l'italienne<br>Macaronis<br>Emmental râpé | Palette de porc<br>Gratin d'automne (brocolis, carottes, pdt)                      | Moussaka de bœuf  | Ballottine de poisson du boulonnais<br>Purée de potiron |
| Compote de pommes  | Flan chocolat  | Saint-paulin  | Gouda   |

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements