



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



Conception OMA



Tous nos repas sont élaborés
quotidiennement sur place,
dans la cuisine de Marie Curie
par le chef cuisinier Frédéric Houga
et Christine Labonne

lundi 04 septembre	mardi 05 septembre	jeudi 07 septembre	vendredi 08 septembre
SAUCISSON SEC	MELON	CHOUX FLEURS MIMOSA	SALADE DE TOMATES
GRATIN D'ŒUFS DURS	PALERON DE BŒUF	BLANQUETTE DE LA MER	ESCALOPE DE DINDE PANÉE
COQUILLETES	HARICOTS VERTS	POMMES VAPEUR	COURGETTES SAUTEES AUBASILIC
COMTE	FAISSELLE	EDAM	CAMEMBERT
FRUIT DE SAISON	ECLAIR AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	FLAN VANILLE + MADELEINE

lundi 11 septembre	mardi 12 septembre	jeudi 14 septembre	vendredi 15 septembre
FRIAND	PASTEQUE	RILLETTE DE POISSON	CAROTTES RAPEES A LA MENTHE
COLIN SAUCE CITRON	CURRY D'AGNEAU	ROTI DE PORC AU JUS	NORMANDIN DE VEAU
EPINARDS	RIZ	PUREE DE POMMES DE TERRE	RATATOUILLE
CHEVRE	KIRI	TOME DE SAVOIE	YAOURT NATURE
FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC A LA CONFITURE	FRUIT DE SAISON	MINI CHOU AUX MYRTILLES

lundi 18 septembre	mardi 19 septembre	jeudi 21 septembre	vendredi 22 septembre
MELON	ŒUF DUR MAYONNAISE	SALADE CEASAR	MACEDOINE VINAIGRETTE
AIGUILLETES DE VOLAILLE A LA CREME	GRILLADE DE PORC	CHEESE BURGER	BROCHETTE DE POISSON
SEMOULE	BROCOLIS	Frites	TOMATES PROVENCALES
CANTAL	PETIT SUISSE NATURE	SMOOTHIE	EMMENTAL
MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	Menu Américain	FRUIT DE SAISON

lundi 25 septembre	mardi 26 septembre	jeudi 28 septembre	vendredi 29 septembre
CELERI VINAIGRETTE	SALADE CHICAGO	POIREAU VINAIGRETTE	TABOULE
SAUCISSON POCHE SAUCE VIGNERONNE	PAUPIETTE DU PECHEUR	SAUTE DE BŒUF AUX EPICES	POULET ROTI
POIS MANGE TOUT	RIZ BASMATI	BLE GOURMAND	HARICOTS BEURRE
BRIE	GOUDA	COMTE	PETIT SUISSE NATURE
FLAN PATISSIER	POIRE BELLE HELENE	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON

lundi 02 octobre	mardi 03 octobre	jeudi 05 octobre	vendredi 06 octobre
ARTICHAUTS VINAIGRETTE	TOMATES MOZZARELLA	SALADE DE PATES AU JAMBON	CONCOMBRE SCE AU FROMAGE BLANC
STEAK HACHE	ESCALOPE DE DINDE	POISSON PANÉ	SAUTE DE VEAU
PATES AU BEURRE	CHOUX DE BRUXELLES	PUREE DE CAROTTES	SEMOULE
FAISSELLE	COULOMMIERS	ST NECTAIRE	VACHE QUIRIT
FRUIT DE SAISON	BEIGNET A LA CONFITURE	FRUIT DE SAISON	COMPOTE DE POMMES

lundi 09 octobre	mardi 10 octobre	jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre
SALADE DE CERVELAS	CHOU BLANC VINAIGRETTE	SALADE D'AUTOMNE CURRY	CHAMPIGNONS A LA GRECQUE
ŒUF POCHE SAUCE MEURETTE	BŒUF BOURGUIGNON	SAUTE DE PORC AU GINGEMBRE ET VANILLE	SAUTE DE VOLAILLE
POMMES VAPEUR	CAROTTES SAUTEES	FLAN D'ENDIVES AU CURCUMA	SALSIFIS AU BEURRE
MONT CADI	EMMENTAL	LAITAGE	CAMEMBERT
FRUIT DE SAISON	GATEAU AU CHOCOLAT	CHEESECAKE AU POIVRE	SEMOULE AU LAIT

lundi 16 octobre	mardi 17 octobre	jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre
SALADE DE POMMES DE TERRE	SALADE VERTE A L'EMMENTAL	SURIMI	CONCOMBRE VINAIGRETTE
COLIN SAUCE VIERGE	COUSCOUS D'AGNEAU	EMINCE DE PORC	BOULETTES DE BŒUF AUPAPRIKA
ETUVEE DE POIREAUX	SEMOULE	Frites	POELEE DE LEGUMES
KIRI	CHEVRE	YAOURT NATURE	TOME NOIRE
FRUIT DE SAISON	ILE FLOTTANTE AU CARAMEL D'EPICES	FRUIT DE SAISON	COOKIE



NOS PRODUITS LOCAUX :

Boulangerie LANDA de Cluny

Viande de volaille THEVENET à Paray le Monial

Viande bovine / agneau CHAROLLAIS VIANDE à Paray le Monial

Viande de veau DUFOUR à Clermain

La laiterie BERNARD à Saint Vincent-des-Prés & Laiterie de Bourgogne à Beaune

Les fruits et légumes de BONNEFOY à Louhans

Des œufs frais de FONTANEL à Crèches sur Saône

Des fruits et légumes, viande de TERROIRS DE SAONE ET LOIRE à Mâcon



Joyeuses Vacances ;)

lundi 06 novembre	mardi 07 novembre	jeudi 09 novembre	vendredi 10 novembre
BETTERAVES SAUCE RAVIGOTTE	COLESLAW	SALADE DE POIS CHICHE	CHOU ROUGE VINAIGRETTE
HACHIS	PILONS DE POULET PERSILLES	FILET DE HOKI SAUCE FORESTIERE	BLANQUETTE DE VEAU
PARMENTIER	COTES DE BLETES	PUREE DE POTIRON	RIZ
EMMENTAL	REBLOCHON	YAOURT NATURE	CARRE JEAN
FRUIT DE SAISON	GATEAU BASQUE	FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMMES- FRAMBOISES