

# 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 économètre, 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



SEPTEMBRE 2019

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
DU 02 AU 06	PIZZA AU FROMAGE EMINCE DE DINDE AU CURRY GRATIN DE COURGETTE YAOURT AREILLADOU BIO LOCAL FRUIT DE SAISON	MELON DE PAYS SAUCISSE D'ARDECHE COQUILLETES BIO CAMEMBERT FLAN NAPPE CARAMEL	SALADE DE TOMATE AU PISTOU BŒUF BRAISE GRATIN DAUPHINOIS A LA CREME BIO FROMAGE BLANC STICK AU CHOCOLAT	SALADE DE RIZ FINANCIERE DE POISSON HARICOTS VERTS CARRE FRAIS BIO FRUIT DE SAISON
DU 09 AU 13	MACEDOINE DE LEGUMES CORDON BLEU PATES TORTIS BUCHETTE MELANGE COMPOTE DE POMME BIO	PASTEQUE QUENELLES NATURE SCE CHAMPIGNONS CAROTTES BIO BRIE MOUSSE AU CHOCOLAT	PATE ARDECHOIS AIGUILLETTE DE VOLAILLE A L'INDIENNE EBLY BIO YAOURT NATURE FRUIT DE SAISON	SALADE DE POMME DE TERRE FILET DE POISSON MEUNIERE RATATOUILLE PETIT SUISSE BIO FRUIT DE SAISON
DU 16 AU 20	MELON BOULETTE DE BŒUF SAUCE PROVENCALE SEMOULE AVEC SAUCE YAOURT LEONCEL BIO PECHE AU SIROP	TARTE AU FROMAGE HAUT DE CUISSE DE POULET ROTI PETITS POIS GOUDA BIO FRUIT DE SAISON	SALADE VERTE AUX CROUTONS SAUTE DE PORC AUX OLIVES HARICOTS VERTS PERSILLES P'TIT LEONCEL BIO TROPEZIENNE	DUO TOMATE-CONCOMBRE DOS DE COLIN AU BEURRE BLANC ECRASE DE POMMES DE TERRE PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES LIEGEOIS AU CHOCOLAT
DU 23 AU 27	ROSETTE ET CORNICION SAUTE DE DINDE AU CURRY BRISURES DE CHOU FLEUR EN GRATIN PETIT SUISSE FRUIT DE SAISON BIO	SALADE DE BETTERAVES RAPEES TOMATE FARCIE RIZ PILAF YAOURT AREILLADOU BIO FRUIT SAISON	SALADE DE TOMATE SAUTE DE BŒUF AUX CHAMPIGNONS COQUILLETES BIO RONDELE NATURE ECLAIR AU CHOCOLAT	TABOULE LIBANAIS FILET DE POISSON PANE EPINARDS EDAM BIO COMPOTE DE FRUITS

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
DU 30 AU 04	SALADE D'HARICOTS VERTS RAVIOLIS GRATINES ST JEAN YAOURT FERMIER LES 3 SOURCES FRUIT DE SAISON	CHIFFONADE DE SALADE AU THON ET MAIS STEAK HACHE SCE FORESTIERE ROSTI DE LEGUMES FROMAGE BIO LEONCEL ILE FLOTTANTE	SALADE DE LENTILLES BIO A L'OIGNON ROUGE SAUCISSE DE PAYS CAROTTES PERSILLEES DELICE DE CHEVRE FRUIT DE SAISON	MACHE ET DES D'EMMENTAL MARMITE DU PECHEUR MAISON POMMES VAPEUR BIO CARRE LIGUEIL GATEAU BASQUE
<b>RENCONTRE DU GOUT : HAPPY TARTERIE</b>				
OCTOBRE 2019	CEUF DUR SAUTE DE PORC POELEE BROCOLIS CHAMPIGNONS YAOURT BIO AREILLADOU FRUIT DE SAISON	CAROTTES RAPEES TAJINE VEGETARIEN SEMOULE ET LEGUMES CHANTAILLOU COMPOTE BIO	QUICHE AUX POIREAUX ESCALOPE VIENNOISE COQUILLETES BIO FROMAGE BLANC FRUIT DE SAISON	HOUMMOUS FILET DE POISSON MEUNIERE HARICOTS BEURRE ST PAULIN A LA COUPE TARTE SURPRISE
DU 07 AU 11				
DU 14 AU 18	MORTADELLE PARMENTIER DE POTIRON YAOURT VANILLE BIO FRUIT DE SAISON	SALADE DE PATES BIO ROTI DE PORC AU JUS JARDINIERE DE LEGUMES EMMENTAL COCKTAIL DE FRUITS	FEUILLETE AU FROMAGE JAMBON GRILLE FLAN DE JULIENNE DE LEGUMES YAOURT SUCRE FRUIT DE SAISON	VELOUTE DE POTIRON AU CUMIN FINANCIERE VEGETARIENNE EBLY TOMME GRISE COMPOTE DE POMMES


**INFOS PRODUITS:**

Toutes nos viandes sont françaises. Les viandes et charcuteries locales proviennent de **GINEYS - LAC D'ISSARLES (07)** La volaille locale de **Royal Bernard à GRANE (26)**  
**TOUS NOS FRUITS DE SAISON** (sauf banane, agrumes) **SONT DE LA REGION**. Les pommes de terre fraîches sont de **PATIFOL A LEMPS (07)**.  
 Les produits Areillardou proviennent de la **LAITERIE CARRIER A VALS LES BAINS (07)**, et les produits **LEONCEL** du **Gaec de la Grange à LEONCEL (26)**, le yaourt fermier de **ST FELICIEN (07)**.  
 Les quenelles, soufflés et raviolis sont de **SAINT JEAN - ROMANS (26)**. D'autres produits locaux et bio proviennent de **D'ARDECHE ET DE SAISON (Privas 07)**

Dans le cadre de la **loi Egalim (Loi n° 2018-938)** pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous) notre service achats, notre acheteur régional et notre gérant travaillent au quotidien sur **l'approvisionnement en circuits courts de produits durables et bio**.

Dans le même contexte, à partir d'octobre, un **repas végétarien** sera proposé aux enfants une fois par semaine.

\*Sous réserve des approvisionnements, Nos menus sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.