



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

Lundi 4 sept		Mardi 5 sept		Mercredi 6 sept		Jeudi 7 sept		Vendredi 8 sept	
Macédoine de légumes		Salade de tomates vinaigrette		Crêpe au fromage		Nos vergers à l'honneur Jus de pommes		Duo de crudités à l'édam (carottes, céleri)	
Nugget's de poulet sauce tomate Coquillettes Emmental râpé		Bœuf braisé champêtre Haricots verts Pommes de terre vapeur		Picadillo mexicain Carottes à l'étuvée Riz créole		Chipolatas ketchup Pommes de terre		Marmite de colin basquaise Semoule	
Fruit de saison		Purée de fruits		Fruit de saison		Brassé aux fruits		Gâteau des îles	
Lundi 11 sept		Mardi 12 sept		Mercredi 13 sept		Jeudi 14 sept		Vendredi 15 sept	
Betteraves vinaigrette		Salade fromagère		Salade créole		Concombres et tomates vinaigrette		Pizza napolitaine	
Sauté de porc aux herbes Bâtonnière de légumes Pommes de terre noisettes		Chili con carne Riz		Paupiette de veau marenco Purée de légumes		Rôti de dinde aux champignons Torsades Emmental râpé		Filet de poisson pané Fleurette de chou-fleur au fromage fondu Pommes de terre ciboulette	
Yaourt nature et vergeoise		Fruit de saison		Ile flottante		Duo de crème		Fruit de saison	
Lundi 18 sept		Mardi 19 sept		Mercredi 20 sept		Jeudi 21 sept		Vendredi 22 sept	
Salade marine		Salade batavia		Céleri rémoulade				Tomates mozzarella	
Émincé de poulet au curry et carottes Céréales gourmandes		Chipolatas Purée au lait		Sauté de bœuf mironton Haricots beurre Pommes de terre country		Pâtes Bolognaise Emmental râpé		Merlu à la dieppoise Riz aux petits légumes	
Fromage frais demi-sel		Danonino		Crème dessert vanille		Camembert Fruit de saison		Marbré chocolat	
Lundi 25 sept		Mardi 26 sept		Mercredi 27 sept		Jeudi 28 sept		Vendredi 29 sept	
Carottes râpées vinaigrette		Concombres à la ciboulette		Pastèque		Salade madrilène		Taboulé à la mimollette	
Filet de porc forestier Macaronis Emmental râpé		Fricadelle de bœuf méditerranéenne Petits pois Pommes de terre rissolées		Merguez à l'orientale Légumes couscous Semoule		Dos de colin citron-ciboulette Riz à la méridionale		Croustade de volaille Salade	
Compote abricots		Liégeois chocolat		Laitage		Rondelé nature		Fruit de saison	
Lundi 2 oct		Mardi 3 oct		Mercredi 4 oct		Jeudi 5 oct		Vendredi 6 oct	
Méli mélo de crudités		Salade du pacifique		Carottes râpées		Salade		Tarte au fromage	
Bolognaise Torsades Emmental râpé		Sauté de porc aux pruneaux Haricots beurre persillés Pommes de terre country		Chipolatas Poêlée de légumes à la crème Riz pilaf		Gratin de pommes de terre et volaille		Fricassée de poisson à la niçoise Semoule	
Salade de fruits au sirop		Edam		Mousse au chocolat		Yaourt vanille		Fruit de saison	
Lundi 9 oct		Mardi 10 oct		Mercredi 11 oct		Jeudi 12 oct		Vendredi 13 oct	
Salade milanaise		Carottes aux raisins		Cassoulet		Céleri au curry		PLACE AUX EPICES Velouté indien	
Aiguillette de volaille à l'ancienne Riz créole		Filet de poisson pané Épinards à la béchamel Pommes de terre vapeur		Saucisses, saucisson Haricots blancs à la tomate Pommes de terre persillées		Crêpinette de porc aux oignons Coquillettes Emmental râpé		Joue de bœuf au paprika Carottes parisiennes au cumin Pommes de terre barbecue	
Yaourt nature sucré		Fruit de saison		Fromage picon Fruit de saison		Ile flottante		Muffin pommes cannelle	
Lundi 16 oct		Mardi 17 oct		Mercredi 18 oct		Jeudi 19 oct		Vendredi 20 oct	
Salade coleslaw		Salade composée		Macédoine de légumes		Œufs durs mayonnaise		Flamenkuche	
Bouchées de poulet à l'italienne Macaronis Emmental râpé		Palette de porc Gratin d'automne (brocolis, carottes, pdt)		Marmite de volaille à la méridionale (dés de jambon, brunoise méridionale, champignons, oignons sauté tomate) Riz créole		Moussaka de bœuf		Ballottine de poisson du boulonnais Purée de potiron	
Compote de pommes		Flan chocolat		Crème dessert vanille		Saint-paulin		Fruit de saison	

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements