

# 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 économe, 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



lundi 02 septembre	mardi 03 septembre	mercredi 04 septembre	jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre	lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	mercredi 02 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
Carottes râpées vinaigrette	Concombre vinaigrette au fromage blanc	Salade de pommes de terre vinaigrette	<b>Repas de la rentrée</b> Salade iceberg	Saucisson* à l'ail + cornichon (Oeuf dur mayonnaise)	Choux blanc et de carottes vinaigrette	Salade batavia vinaigrette	Repas de ma Grand-Mère	Oeuf dur mayonnaise	Brocolis vinaigrette au fromage blanc
Filet de poulet au jus	Paupiette de veau aux herbes	<b>Rôti de boeuf</b> + ketchup	Pizza tomate fromage	Poisson meunière	<b>Boulettes de boeuf au jus</b>	Gratin de coquillettes au poisson	Potage St Germain	Emincé de dinde sauce crème	<b>Sauté de porc *</b> Sauce dijonnaise
Coquillettes	Haricots verts	Courgettes béchamel	Yaourt de la ferme de Viltain + sucre	Pommes vapeur	Purée Pdt	Emmental râpé	<b>Rôti de boeuf au jus</b>	Haricots verts	Poisson meunière + citron
Brie en pointe	Tomme blanche	Camembert	Banane sauce chocolat	Fromage blanc + sucre	Edam	Kaki	Carottes persillées	Yaourt vanille de Sigy	Riz
Compote pomme	Gaufre Liégeoise	Nectarine		Pastèque	Mousse au chocolat au lait		Suisse sucré Pomme	Compote pomme	Vache qui rit Raisins
lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	mercredi 11 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre	lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	mercredi 09 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
Radis et beurre	Haricots beurre vinaigrette	<b>Repas du Sud</b> Carottes à la coriandre	Tomates vinaigrette	Salade verte vinaigrette	Radis et beurre	Potage potiron	Taboulé à la menthe	<b>HAPPY TARTERIE</b>	Carottes râpées vinaigrette
Dos de colin sauce tomate	<b>Jambon blanc*</b> Nuggets végétariennes	Boulettes d'agneau sauce Tajine	<b>Haut de cuisse de poulet</b>	<b>Hachis parmentier</b>	Dos de colin sauce citronnée	Normandin de veau sauce crème	Filet de poulet au jus	Concombre vinaigrette	Chili sin carné
Riz	Tortis au beurre	Semoule au curcuma	Epinard - pdt béchamel	Edam	Coquillettes	Semoule	Chou fleur béchamel	Quich'obolo	Riz
Carré de Liguell	Yaourt aromatisé	Mimolette	Yaourt sucré	Flan vanille nappé caramel	Brie en pointe	Yaourt sucré	Mimolette	Suisse aux fruits	Saint Paulin
Compote pomme - banane	Prune	Poire	Clafoutis pomme-poire		Prunes	Beignet aux pommes	Kaki	Banane	Crème dessert chocolat de Sigy
lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	mercredi 18 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre	lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	mercredi 16 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
Melon	<b>Repas de la coupe du monde de Rugby</b> Salade vitaminée	Salade de pommes de terre vinaigrette	Velouté de courgettes	Choux blanc mimolette vinaigrette	Salade verte vinaigrette	Betteraves vinaigrette	Potage façon cultivateur	Carottes râpées vinaigrette	<b>Repas Motagnard</b> Potage Dubarry
Emincé de poulet sauce brune	<b>Bolognaise aux épices italiennes</b>	Omelette	Gratin de pdt <b>jambon*</b> Gratin de pdt au fromage	Dos de colin sauce crème	Sauté de poulet sauce crème	<b>Bolognaise</b>	Nuggets de poulet	Dos de colin sauce normande	Tartiflette* Tartiflette au fromage
Semoule	Coquillettes	Petits pois au jus	Yaourt aromatisé	Purée de Pdt-carottes	Pommes persillées	Farfalles	Petits pois au jus	Semoule	Fromage blanc et confiture de myrtille
Brie en pointe	Emmental râpé	Gouda	Banane	Suisse sucré	Maasdam	Brie en pointe	Suisse sucré	Gouda	Madeleine
Mousse au chocolat au lait	Barre de céréales abricot	Prunes		Crème dessert vanille	Compote pomme abricot	Pomme	Gâteau poire et pépites de chocolat	Flan nappé caramel	
lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	mercredi 25 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre	lundi 21 octobre	mardi 22 octobre	mercredi 23 octobre	jeudi 24 octobre	vendredi 25 octobre
Céleri vinaigrette	Salade mêlée vinaigrette	Potage de poireaux et pommes de terre	Repas pour la planète Carottes vinaigrette	Tomates mozzarella	Betteraves vinaigrette	Salade de tortis et tomates vinaigrette	Oeuf dur mayonnaise	Salade verte vinaigrette	<b>Repas couleur d'automne</b>
Poisson pané + ketchup	<b>Chipolatas*sce niçoise</b> Colin sce estragon	<b>Emincé de porc* sauce moutarde</b>	<b>Riz BIO cuisiné aux allumettes de dinde façon reine</b>	Nuggets de poisson + ketchup	Dos de colin sauce tomate	Emincé de poulet au jus	<b>Rôti de boeuf sauce brune</b>	Carbonara * Bolognaise au thon	Potage potiron
Choux fleur pdt béchamel	Semoule	Omelette	Maasdam BIO	Tortis	Epinards-pdt béchamel	Courgettes persillées	Lentilles	Coquillettes	Poisson pané + citron
Suisse aux fruits Poire	Brie en pointe	Lentilles et carottes	Banane BIO	Yaourt sucré	Suisse aux fruits	Emmental	Edam	Buchette vache chèvre	Carottes persillées
	Flan nappé caramel	Mimolette Prunes		Gâteau à la vanille	Pomme	Orange	Poire	Crème dessert vanille	Yaourt + sucre
lundi 28 octobre	mardi 29 octobre	mercredi 30 octobre	jeudi 31 octobre	vendredi 01 novembre	lundi 21 octobre	mardi 22 octobre	mercredi 23 octobre	jeudi 24 octobre	vendredi 25 octobre
Choux blanc vinaigrette	Taboulé	<b>Repas du Nord</b> Endives vinaigrette	Salade mêlée vinaigrette	<b>FERIE</b>	Filet de poulet au jus	Paupiette de veau sauce tomate	<b>Sauté de boeuf façon carbonade</b>	Pizza tomate fromage	
Filet de poulet au jus	Haricots verts	Frites	Petit moulé		Coquillettes	Gouda	Suisse sucré	Banane	
Carré de Liguell	Poire	Sablé des Flandres			Compote pomme banane				

Nos plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou des traces d'allergènes.