



## 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](http://www.api-restauration.com)



lundi 04 septembre	mardi 05 septembre	mercredi 06 septembre	jeudi 07 septembre	vendredi 08 septembre
Salade de Tomates Tortellinis Ricotta Epinards et Fromage Râpé Tomme de Domessin Mousse au Chocolat	Salade de Pâtes au Surimi Aiguillettes de Poulet aux Olives Vertes Haricots Verts Persillés Petit Suisse Aromatisé Fruit de Saison	Salade Verte et Croûtons Normandin de Veau Semoule Samos Ile Flottante	Salade de Pommes de Terre et Cervelas Steak Haché aux Oignons Aubergines à la Tomate Fromage Blanc Nature Salade de Fruits	Salade de Choux Fleur aux Dés de Jambon Moules Marinières Riz Petit Cotentin Gâteau du Chef aux Pépites de Chocolat

lundi 11 septembre	mardi 12 septembre	mercredi 13 septembre	jeudi 14 septembre	vendredi 15 septembre
Tarte au Fromage Sauté de Dinde au Curry Purée de Carottes Saint Marcellin Fruit de Saison	Salade de Concombres Meunière et Citron Lentilles Yaourt Aromatisé Tarte au Chocolat	Salade Niçoise Saucisse de Strasbourg Gratin de Pommes de Terre Camembert Crème Dessert Pralinée	Taboulé Boulettes d'Agneau aux Fruits Secs Poêlée de Légumes Yaourt Framboise de la Ferme du Collet Salade de Fruits	Saucisson et Cornichons Rôti de Dindonneau aux Oignons Pâtes sauce tomate et Basilic Kiri Fruit du Terroir

lundi 18 septembre	mardi 19 septembre	mercredi 20 septembre	jeudi 21 septembre	vendredi 22 septembre
Salade de Choux Rouges Chili Con Carne (Riz et Haricots Rouges) Fromage Blanc Aromatisé Poire au Sirop Amandes	Radis Beurre Emincé de Poulet à la Crème Haricots Verts Poêlés Rondelé Ail et Fines Herbes Gâteau au Yaourt Maison	Cake Tomato Feta Maison Cœur de Merlu Citronné Flan de Carottes Tomme de Savoie Fruit de Saison	Salade Verte Bœuf Bourguignon Pommes Vapeur Yaourt Nature Fruit du Terroir	Concombre sauce Yaourt Poisson Pané Citron Ratatouille Edam Eclair à la Vanille

lundi 25 septembre	mardi 26 septembre	mercredi 27 septembre	jeudi 28 septembre	vendredi 29 septembre
<b>Salade de Brocolis Bio</b> <b>Coquillettes Bio à la Bolognese</b> <b>et Fromage Râpé</b> <b>Brique du Vercors Bio</b> <b>Compote Bio</b>	Tarte au Fromage de Chèvre Sauté de Poulet aux Champignons Petits Pois au Jus Yaourt Aromatisé Fruit de Saison	Salade Verte du Terroir Quenelle de Brochet Gratin d'Epinards Petit Suisse Mille Feuille	Salade de Lentilles Carbonade Flamande Haricots Beurre Persillés Carré Président Fruit de Saison	Salade de Tomates Echalotes Cassiolette de Saumon à la Crème Carottes Persillées Petit Moulé Nature Beignet Framboise

lundi 02 octobre	mardi 03 octobre	mercredi 04 octobre	jeudi 05 octobre	vendredi 06 octobre
Poireaux Vinaigrette Couscous (Poulet et Bœuf) Carré Liguëil Fruit de Saison	Salade de Riz aux Légumes Escalope Viennoise Citron Courgettes Persillées Fromage Blanc Aromatisé Compote Pomme Framboise	Salade de Cœurs de Palmiers Aiguillettes de Poulet à la Crème Purée de Pommes de Terre Yaourt Nature Mousse au Chocolat	Salade de Carottes Râpées Nugget's de Poisson Lentilles Vache Qui Rit Gâteau aux Poires du Chef	Salade de Pommes de Terre au Cervelas Rôti de Dinde Gratin de Céleris Bûchette de Chèvre Fruit Local

lundi 09 octobre	mardi 10 octobre	mercredi 11 octobre	jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre
Œufs Mayonnaise Sauté de Dinde sauce au Bleu Farfalles Yaourt Aromatisé <b>Poire au Sirop Cannelle</b>	<b>Feuilleté Dubarry au Cumlin</b> Quenelle de Brochet Gratin de Poireaux Délice Emmental Cocktail de Fruits	Salade Verte Echalotes Bœuf Bourguignon Carottes Vichy Fromage Blanc Nature Tarte au Chocolat	Betteraves Vinaigrette <b>Sauté de Porc Vanille Gingembre</b> Riz Créole Petit Suisse Aromatisé Fruit de Saison	Pomelos Filet de Hoki Beurre Citronné <b>Poêlée Automnale</b> <b>Tomme de la Limone aux Herbes</b> Gaufre à la Confiture

lundi 16 octobre	mardi 17 octobre	mercredi 18 octobre	jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre
Macédoine de Légumes Boulettes de Bœuf à la Berrichonne Macaronis Camembert Ananas au Sirop	Radis Beurre Filet de Poulet sauce Chasseur Gratin de Courges à l'Emmental Yaourt Nature Moelleux du Chef	Pizza au Fromage Blanquette de Veau Carottes Tomme de Savoie Fruit de Saison	Terrine de Poisson Hachis Parmentier Fromage Blanc Aromatisé Fruit Local	Concombre sauce Yaourt Nugget's de Poisson Courgettes à la Crème Rondelé Donut's au Chocolat



**MENU BIO  
LE LUNDI 25  
SEPTEMBRE**

**SEMAINE DES  
EPICES DU 9  
AU 13  
OCTOBRE**