

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

Bonne découverte !
Le Pôle Nutrition

api

Conception: C&A

| lundi 02 septembre | mardi 03 septembre | jeudi 05 septembre | vendredi 06 septembre |
|--|---|--|--|
| TARTARE DE COLIN A LA CIBOULETTE OU SURIMI A LA CRÉOLE (crème fraîche et tomates) OU SAUMON BELLEVUE EN CUBE STEAK HACHE SAUCE POIVRE OU COLOMBO DE VOLAILLE FRITES ET SALADE VERTE EMMENTAL FRUIT DE SAISON OU QUARTIER DE POMME CRUE LOCALE EN CHAPELURE DE SPÉCULOOS OU DUO DE MELONS | CAROTTES LOCALES RÂPÉES ET SA VINAIGRETTE AU MIEL OU CONCOMBRES OU RADIS NOIR RÂPÉ AUX NOIX OMELETTE OU SAUTE DE VEAU MARENGO PATES 3 COULEURS ET PETITS POIS YAOURT AUX FRUITS OU FROMAGE BLANC A LA RHUBARBE OU PETIT SUISSE AROMATISE | COURGETTES RÂPÉES A LA FETA OU SALADE DE PASTÈQUE AU MAIS OU CÉLÉRI RÂPÉ LOCAL AUX POIRES FILET DE COLIN A L'OSTENDAISE (crevettes) OU CHILI CON CARNE RIZ ET PIPERADE DE LÉGUMES CRÈME DESSERT SAVEUR VANILLE OU GÂTEAU DE RIZ OU CRÈME PÂTISSÈRE AUX ÉCLATS DE CHOCOLAT | SALADE POMMES DE TERRE CAMPAGNARDE OU SALADE DE PATES AUX SAVEURS ITALIENNES OU TABOULÉ AU BOULGOUR CARBONADE FLAMANDE LOCALE OU CERVELAS GRATIN DE POMMES DE TERRE ET TOMATES AU FOUR PYRÉNÉES FRUIT DE SAISON OU PASTÈQUE A LA GRENADINE OU BANANE AU SIROP DE CASSIS |

| lundi 09 septembre | mardi 10 septembre | jeudi 12 septembre | vendredi 13 septembre |
|---|--|--|--|
| MACÉDOINE DE LÉGUMES OU CHOU FLEUR MIMOSA OU POIREAUX VINAIGRETTE HACHIS PARMENTIER OU FILET DE LIEU A LA CRÈME DE BROCOLIS PURÉE DE POMMES DE TERRE ET SALADE VERTE GOUDA POMME LOCALE AU FOUR CARAMÉLISÉE AU MIEL OU ABRICOTS AU SPÉCULOOS OU COMPOTE DE FRUITS | ROSETTE LYONNAISE OU CERVELAS ET CORNICHONS OU JAMBON A LA RUSSE ROTI DE BŒUF SAUCE GRIBICHE OU POULET ROTI AUX HERBES FRITES ET HARICOTS VERTS FRUIT DE SAISON OU POIRE AU CAMEL OU SALADE DE FRUITS FRAIS | ŒUF DUR MAYONNAISE OU VERRINE MIMOSA OU ŒUF DUR FARCI AUX RILLETES DE SARDINES PECHE DU JOUR OU BOULETTES DE BŒUF FACON KEFTA SEMOULE ET BASQUAISE DE LÉGUMES SAINT NECTAIRE FRUIT DE SAISON OU SALADE D'AGRUMES OU RAISIN | SALADE COLESLAW OU MELON OU CHAMPIGNONS BULGARE AIGUILLETES DE POULET FACON VALLÉE D'AUGE OU SAUTE DE BŒUF LOCAL AUX CAROTTES LOCALES COQUILLETES ET POIVRONS CLAFOUTIS OU ÉCLAIR AU CHOCOLAT OU GAUFRE |

| lundi 16 septembre | mardi 17 septembre | jeudi 19 septembre | vendredi 20 septembre |
|--|--|--|---|
| CAROTTES RÂPÉES LOCALES A L'ORANGE OU SALADE CROQUANTE (salade mixte, poivrons, chou blanc, tomates, raisins sec) OU BROCOLIS SAUCE AU BLEU PIZZA OU ENCORNETS A LA TOMATE RIZ ET JULIENNE DE LÉGUMES MORBIER YAOURT AROMATISE OU FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES OU YAOURT NATURE SUCRE | FEUILLETÉ AU FROMAGE OU CAKE AUX LARDONS OU TARTE AUX LÉGUMES ROTI DE DINDE AUX OLIVES OU OMELETTE NATURE POMMES DE TERRE GRENAILLE AU PAPRIKA ET HARICOTS BEURRE FRUIT DE SAISON | BETTERAVES ROUGES A LA CRÈME OU POIREAUX MIMOSA OU CHOU FLEUR SAUCE AUREORE CORDON BLEU OU ROTI DE BŒUF PRINTANIÈRE DE LÉGUMES TARTARE AUX HERBES FRUIT DE SAISON OU MELON JAUNE OU MÉLANGE DE FRUITS COUPÉS | CONCOMBRES BULGARE OU SALADE DE TOMATES VINAIGRETTE OU CÉLÉRI LOCAL RÉMOULADE TAJINE D'AGNEAU OU MERGUEZ SEMOULE ET LÉGUMES DU TAJINE BRIE ULTRA FONDANT AU CHOCOLAT OU FEUILLETÉ AUX POMMES LOCALES OU TARTE AU FLAN |

| lundi 23 septembre | mardi 24 septembre | jeudi 26 septembre | vendredi 27 septembre |
|--|---|---|--|
| SALADE VERTE AU SURIMI OU ABRICOT AU THON OU TERRINE DE POISSON ROTI DE PORC LOCAL AU PAIN D'ÉPICES OU BOLOGNAISE MACARONI ET CHOUX DE BRUXELLES GÂTEAU AU YAOURT OU CAKE AUX POIRES OU BEIGNET | SALADE JINGHA (concombres, tomates, maïs, crevettes) OU RAITA DE CONCOMBRES (yaourt, cumin) OU COURGETTES AU CURRY SAUTE DE BŒUF LOCAL MADRAS (tomates, oignons, gingembre) OU POULET TANDOORI RIZ A L'INDIENNE ET CURRY DE LÉGUMES BUCHETTE DE CHÈVRE MÉLÉE DE FRUITS A L'INDIENNE OU BANANE A LA VANILLE OU MANGUE | ŒUF DUR SAUCE COCKTAIL OU ŒUF DUR A LA RUSSE OU ŒUF AU PAPRIKA NORMANDIN DE VEAU SAUCE FORESTIÈRE OU ROGNONS DE BŒUF SAUCE DIJONNAISE POMMES DE TERRE AU FOUR ET CHOUX FLEURS A LA BÉCHAMEL CARRÉ FONDU ASSORTIMENT DE LAITAGES DONT PRODUITS LAITIERS LOCAUX | SAUCISSON A L'AIL OU TERRINE DE CAMPAGNE OU SALAMI DANOIS FILET DE LIEU AU BEURRE BLANC OU CRÉPINETTE DE PORC SAUCE TOMATE BOULGOUR ET BRUNOISE DE LÉGUMES FRUIT DE SAISON OU BANANE AU CHOCOLAT OU POMME LOCALE A LA GRENADINE |

| lundi 30 septembre | mardi 01 octobre | jeudi 03 octobre | vendredi 04 octobre |
|---|--|--|---|
| SALADE DE TOMATES VINAIGRETTE OU SALADE COMPOSÉE OU DEMI POMELOS STEAK HACHE SAUCE BRUNE OU ROTI DE PORC LOCAL SAVOYARD POMMES DE TERRE ET LÉGUMES BLANQUETTE YAOURT NATURE SUCRE OU YAOURT AUX FRUITS OU FROMAGE BLANC A LA VANILLE | LENTILLES VINAIGRETTE OU SALADE DE MAIS OU TABOULÉ BLANQUETTE DE VEAU OU FILET DE POISSON MEUNIÈRE FRITES ET SALADE VERTE CANTAL LIÉGEOIS VANILLE OU MOUSSE AU CHOCOLAT OU FLAN NAPPE AU CAMEL | TERRINE DE POISSON OU SARDINE A LA TOMATE OU RILLETES DE MERLU COTE DE PORC A LA BRÉSILIENNE OU TOMATE FARCIE RIZ ET PETITS POIS SALADE DE FRUITS OU BANANE OU ANANAS | CÉLÉRI RAVE LOCAL VINAIGRETTE OU CONCOMBRES A LA CRÈME OU CHAMPIGNONS AU FROMAGE BLANC OMELETTE OU SAUTE DE BŒUF LOCAL AUX 5 ÉPICES PATES COUDES ET FLAN DE LÉGUMES SAINT MORET FRUIT DE SAISON |

| lundi 07 octobre | mardi 08 octobre | jeudi 10 octobre | vendredi 11 octobre |
|--|---|---|--|
| TARTE PAILLASSON DE POMMES DE TERRE ET POIREAUX OU QUICHE LORRAINE OU CRÊPE AU FROMAGE SAUTE DE PORC LOCAL AU CIDRE OU OMELETTE ESPAGNOLE PURÉE DE POIS CASSES ET TOMATE PROVENÇALE FRUIT DE SAISON OU SALADE DE FRUITS FRAIS | SALADE DE TOMATES OU SALADE COMPOSÉE OU COURGETTES AU CUMIN PALERON DE BŒUF SAUCE TARTARE OU FILET DE MERLU SAUCE CREVETTES RIZ AUX PETITS LÉGUMES ET SALADE VERTE KIRI FLAN SAUCEUR CHOCOLAT OU GÂTEAU DE SEMOULE OU CRÈME DESSERT VANILLE | SALAMIS DANOIS OU PATE EN CROUTE OU SAUCISSON SEC GOULASCH HONGROISE LOCALE OU TARTE AU FROMAGE COQUILLETES ET POËLÉE FORESTIÈRE SAINT NECTAIRE FRUIT DE SAISON | CAROTTES RÂPÉES LOCALES AUX AGRUMES OU CÉLÉRI LOCAL AU CURRY OU SALADE VERTE AUX CREVETTES MARMITE DU JOUR OU KEFTA D'AGNEAU A LA SCANDINAVE POMMES DE TERRE AU PAPRIKA ET JULIENNE DE LÉGUMES TARTE CRÈME BRULÉE AUX POMMES LOCALES ET CAMEL OU FLAN PÂTISSIER OU ÉCLAIR AU CHOCOLAT |

| lundi 14 octobre | mardi 15 octobre | jeudi 17 octobre | vendredi 18 octobre |
|---|--|---|---|
| ROULADE DE SURIMI OU THON MAYONNAISE OU ROLLMOPS DE HARENG POULET A LA MEXICAINE OU BŒUF BOURGUIGNON LOCAL BOULGOUR RATATOUILLE FRAICHE MIMOLETTE FRUIT DE SAISON | MACÉDOINE DE LÉGUMES OU CHAMPIGNONS A LA GRÈCQUE OU HARICOTS BEURRE AUX OIGNONS ROUGES ROTI DE PORC LOCAL AU CURRY OU OMELETTE AU FROMAGE POMMES RISSOLÉES ET SALADE VERTE TARTARE AUX HERBES PECHE AU SIROP OU COMPOTE DE FRUITS OU POIRE CHANTILLY | BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE OU CHOU FLEUR SAUCE COCKTAIL OU SALADE DE CŒUR DE PALMIER SAUTE DE POULET GASCONNE OU SAUCISSE DE TOULOUSE PETITS POIS CAROTTES ET POMMES DE TERRE FRUIT DE SAISON ET LAITAGES | SALADE COMPOSÉE OU DEMI POMELOS OU CHOU ROUGE AUX POMMES LOCALES SAUTE DE VEAU AUX CHAMPIGNONS OU FILET DE COLIN A L'ORIENTALE RIZ ET COURGETTES A LA CRÈME CARRÉ FRAIS CRÈME DESSERT SAVEUR CAFÉ OU LIÉGEOIS SAUCEUR CHOCOLAT OU MOUSSE SAUCEUR FRAISE |

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.

