

# 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

lundi 02 septembre	mardi 03 septembre	jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre
Potage cerfeuil	Potage tomates	Potage haricots beurre	Potage potirons
Raviolis	Aiguillettes de poulet au curry léger	Steak haché de veau sauce crème au romarin	Poissonnettes
Fromage râpé	Riz	Salade mixte	Blancs de poireaux béchamel
Crème vanille	Fruit	Pommes sautées	Purée
		Fruit	Biscuit

lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
Potage cerfeuil	Potage 8 légumes	Potage tomates	Potage haricots beurre
Burger végétarien	Pâtes sauce tomate aux mini boulettes	Saucisse de campagne	Poisson meunière citron
Haricots verts	Fromage râpé	Compote	Poireaux à la crème
Pommes natures	Fruit	Pommes sautées	Purée de pommes terre
Yaourt sucré		Fruit	Biscuit

lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
Potage aux petits pois	Potage choux fleur	Potage poireaux	Potage épinards
Rôti de porc sauce moutarde légère	Lasagne végétarienne	Cuisse de poulet rôtie	Fich stick sauce ketchup
Rata de scarolles		Salade et mayonnaise	Brocolis
Flan caramel	Fruit	Pommes risolées	Pommes natures
		Fruit	Yaourt sucré

lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
Potage aux petits pois	Potage tomates	Potage chicons	Potage épinards
Cordon bleu de dinde	Pâtes lardons crème	Boulettes sauce tomate provençale	Pêche du jour gratinée à l'emmental
Rata de carottes	Fromage râpé	(Poivrons, courgettes)	Riz aux courgettes
Yaourt aux fruits	Fruit	Pommes sautées	Crème vanille

lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
Potage céleri rave	Minestrone	Potage carottes	Soupe courgettes
Cordon bleu	Pâtes aux quatre fromages	Boulettes sauce tomate	Pêche du jour sauce citron
Ratatouille niçoise	Fromage râpé	Pommes rissolées	Rata d'épinards
Riz	Fruit	Pommes de terre nature	Pommes de terre nature
Biscuit		Fruit	Mousse au chocolat

lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
Potage choux fleur	Potage du chef	Potage céleri vert	Potage tomates
Jambon grillé jus au thym	Lasagne ricotta et épinards	Steak haché 100% bœuf sauce ketchup	Nuggets de poisson
Potée de potiron		Salade	Brocolis à l'ail
Flan au caramel	Fruit	Potatoes	Purée de pommes de terre maison
		Fruit	Liégeois chocolat

lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
Potage tomates	Potage navets	Potage parmentier	
Steak haché pur bœuf jus de viande	Pâtes au jambon, champignons et courgettes	Vol au vent	Fête de la communauté française
Lentilles aux légumes et lardons	Fromage rapé	Riz	
Pommes natures	Fruit	Fruit	
Fromage aux fruits			

lundi 21 octobre	mardi 22 octobre	jeudi 24 octobre	vendredi 25 octobre
Soupe 4 légumes	Potage céleri rave	<b>MENU HALLOWEEN</b>	Potage oignons
Rôti de porc	Pâtes à la bolognaise		Fish Stick sauce cocktail
Rata Lyonnaise	Fromage râpé		Potée de haricots verts
Biscuit	Fruit		Yaourt aux fruits

**Allergies alimentaires:** Si vous êtes allergique ou intolérant à certaines denrées, signalez-le-nous. Nous nous ferons un plaisir de vous renseigner la présence d'éventuel(s) allergène(s) dans nos produits. La cuisine centrale. Contact : Anne Lebout 064/88.53.28

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements