

# 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 Ch&G



Préparé par nos  
Chefs



Produit local  
et/ou  
régional



BIO

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 02 septembre	mardi 03 septembre	mercredi 04 septembre	jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre
SALADE DE MINI PENNES	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE A L'ORANGE	MELON (à portionner)	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS	CONCOMBRES A LA CIBOULETTE
CORDON BLEU DE VOLAILLE	PAUPIETTE DE VEAU SAUCE PROVENCE	SPAGHETTI A LA CARBONARA	DOS DE COLIN SAUCE ESTRAGON	STEAK HACHE DE BŒUF JUS AU THYM
PETITS POIS	SEMOULE	ET FRŔMAGE RÂPE	RIZ BIO PILAF	CAROTTES RONDELLES
CARRE FRAIS	BRIE EN POINTE (à portionner)	VACHE QUI RIT	TOMME BLANCHE (à portionner)	PETIT SUISSE NATURE SUCRE
COMPOTE POMMES-CASSIS	POMME (locale)	YAOURT AROMATISE	FRUIT DE SAISON	TARTE AUX CERISES (à portionner) (cerises régionales)

lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	mercredi 02 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
CELERI RAPE (local) SAUCE REMOULADE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	VELOUTE DE BUTTERNUT	QUICHE LORRAINE (à portionner)	SALADE MELLE VINAIGRETTE ANDALOUSE
POISSON PANE ET CITRON	RŔTI DE BŒUF (VBF) ET STICK DE MAYONNAISE	FILET DE HOKI SAUCE AURORE	HAUT DE CUISSE DE POULET JUS AU ROMARIN	BODIN BLANC DES ARDENNES JUS AU CIDRE ARDENNAIS (boudin blanc et cidre local)
GRATIN CHOUX FLEURS ET POMMES DE TERRE	POMMES SAUTEES	BLE AU BEURRE	HARICOTS PLATS	ECRASE DE POMMES DE TERRE (pommes de terre régionales)
BRIE EN POINTE (à portionner)	EMMENTAL (à portionner)	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	CARRE FRAIS	COULOMMIERS (à portionner)
FLAN NAPPE CAMEL	COMPOTE POMMES- FRAMBOISES	RAISIN	BANANE BIO	YAOURT NATURE SUCRE

lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	mercredi 11 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
SALADE VERTE VINAIGRETTE AUX CROUTONS	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	SALADE CAMPAGNARDE	QUICHE AU MUNSTER (à portionner)	TOMATES VINAIGRETTE AU BASILIC
TORTELLINI DE BŒUF SAUCE TOMATE	POISSON MEUNIER ET KETCHUP	HAUT DE CUISSE DE POULET RŔTI AUX HERBES DE PROVENCE	RŔTI DE PORC (VPF) A LA MOUTARDE DE REIMS (moutarde locale)	BLANQUETTE DE DINDE (VVF) A L'ANCIENNE
MIMOLETTE (à portionner)	POMMES NOISETTES	RATATOUILLE BIO	HARICOTS VERTS BIO	GRATIN DE COURGETTES ET POMMES DE TERRE
FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	CARRE DE LIGUEIL (à portionner)	SAINT MORET	BUCHETTE DE LAIT MI-CHEVRE (à portionner)
	COMPOTE POMMES- FRAISES	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON

RENCONTRES DU GOŔT : "HAPPY TARTERIE"				
lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	mercredi 09 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
SALADE DE MINI FARFALLES AU SURIMI	CAROTTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE A LA MOUTARDE DE REIMS	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE	RADIS ET BEURRE	PATE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS
SAUTE DE POULET (local, VVF) AU BASILIC	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) ET STICK DE KETCHUP	MIJOTE DE PORC (local, VPF) AUX CHAMPIGNONS	FILET DE POULET (VVF) SAUCE VACHE QUI RIT	POISSON MEUNIER ET CITRON
RATATOUILLE	PATES (régionales)	HARICOTS VERTS	PETITS POIS	PUREE CRECY
CAMEMBERT BIO (à portionner)	BUCHETTE DE LAIT MI- CHEVRE (à portionner)	PETIT LOUIS TARTINE	CARRE FONDU	MIMOLETTE (à portionner)
COMPOTE POMMES- BANANES	FRUIT DE SAISON	SEMOULE AU LAIT	TARTE AU POTIRON ET A L'ORANGE (à portionner)	POIRE (locale)

lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	mercredi 18 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
SALADE COLESLAW (chou blanc et carottes locaux)	ROULADE DE SURIMI MAYONNAISE	CONCOMBRES AUX DES DE BREBIS (BC)	COURGETTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE AU CITRON VERT	JULIENNE DE BETTERAVES ROUGE AU VINAIGRE DE XERES
CHIPOLATAS	FILET DE POULET (VVF) FACON NORMANDE (jus de pommes local)	TOMATES FARCIES	PARMENTIER DE POTIRON A L'EFFLOCHÉ DE CANARD	FILET DE LIEU SAUCE A L'ANETH
LENTILLONS BIO (locaux)	JEUNES CAROTTES	RIZ CREOLE	CARRE FONDU	GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE
COULOMMIERS (à portionner)	EDAM (à portionner)	FROMAGE	VACHE QUI RIT	COMPOTE POMMES (locales)-BISCUITS ROSES DE REIMS
YAOURT NATURE SUCRE	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT VANILLE	MELON (à portionner)	

lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	mercredi 16 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
CHOU BLANC (local) AU CURRY	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	SALADE DE PERLES AU SURIMI	SALADE CAMPAGNARDE (pdt, œufs, tomate, cornichons)	CELERI RAPE (local) SAUCE COCKTAIL
RAVIOLES D'EPINARDS BIO SAUCE CREME	DOS DE LIEU SAUCE A L'ANETH	BOULETTES DE BŒUF SAUCE TOMATE	PALETTE DE PORC (VPF) A LA DIABLE	COLOMBO DE DINDE (VVF)
EDAM (à portionner)	GRATIN CHOU ROMANESCO ET POMMES DE TERRE	SEMOULE	CAROTTES A LA CORIANDRE	RIZ PILAF
POMME (locale)	CANTAL (à portionner)	CARRE FRAIS	VACHE QUI RIT	BRIE EN POINTE (à portionner)
	COMPOTE POMMES- ANANAS	FRUIT DE SAISON	YAOURT NATURE BRASSE SUCRE LOCAL (à portionner)	BANANE BIO

lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	mercredi 25 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
SALADE DE POMMES DE TERRE (pommes de terre, œufs, tomates, maïs, poivrons)	CAROTTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE AU VINAIGRE DE FRAMBOISE	FLEURETTES DE BROCOLIS VINAIGRETTE A L'ÉCHALOTE	MACEDOINE DE LEGUMES VINAIGRETTE	RADIS ET BEURRE
EMNCE DE PORC (local, VPF) AUX OLIVES	FILET DE COLIN A LA DIEPPOISE	JAMBON BLANC	SAUTE DE BŒUF (VBF, local) A LA NICOISE	AIGUILLETES DE POULET SAUCE AU MIEL (miel local)
PETITS POIS	TORTIS BIO	PUREE DE POMMES DE TERRE	SEMOULE	CAROTTES VICHY
RONDELE AIL ET FINES HERBES	CARRE DE LIGUEIL (à portionner)	YAOURT NATURE SUCRE	CROC'LAIT	PETIT SUISSE NATURE SUCRE
POIRE (locale)	FROMAGE BLANC AROMATISE	FRUIT DE SAISON	MOUSSE AU CHOCOLAT	ANNIVERSAIRE DU MOIS : TARTE AUX MIRABELLES (à portionner) (mirabelles régionales)

\*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.\*