

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.



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 Ch&Co

Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Barœul, RCS Lille Métropole 477 181 010.

Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Barœul, RCS Lille Métropole 477 181 010.



Produit local



Chronique culinaire



Rencontre du goût



Produit bio



2-sept.	3-sept.	5-sept.	6-sept.
Concombres vinaigrette	Saucisson sec	Betteraves ciboulette	Pastèque
Poulet basquaise	Boeuf mironton	Chili sin carne	Parmentier de poisson
Semoule	Carottes	-	Salade verte
Saint Paulin	Petit suisse nature	Camembert	Cantal
Île flottante	Nectarine	Prunes	Glace

30-sept.	1-oct.	3-oct.	4-oct.
Concombres vinaigrette ciboulette	Salade d'haricots au thon	Salade composée jambon, fromage, croûtons, œufs, tomates	Rillettes de porc
Tomates farcies	Hachis parmentier	Poulet rôti	Médaille de merlu
Riz	Salade verte	Purée de carottes / Pommes de terre	Piperade et riz
Emmental	Yaourt nature	Fromage blanc nature	Pont l'Évêque
Mousse au chocolat	Compote de fruits	Mirabelles au sirop	Fruit de saison

SEMAINE DES RENCONTRES DU GOÛT

9-sept.	10-sept.	12-sept.	13-sept.
Melon	Taboulé	Pâté de campagne	Salade d'haricots verts
Colombo de porc	Aiguillettes de volaille aux épices du soleil	Omelette nature	Blanquette de poisson
Farfalles	Haricots beurre	Salade verte	Risotto aux légumes
Emmental	Vache qui rit	Yaourt nature	Brie
Fromage blanc au coulis de fraise	Pêche	L'ultra fondant	Prunes

7-oct.	8-oct.	10-oct.	11-oct.
Velouté de carottes	Rillettes de sardines	Tatin de tomates mozzarella au pesto	Radis et beurre
Quiche souvenir d'été - Alexandre Ollive	Blanquette de dinde	Steak haché	Poisson du jour
Bûchette de chèvre	Boulgour	Frites	Purée de brocolis
Liégeois à la vanille	Mimolette	Brie	Petit suisse nature
	Pommes	Compote pomme framboise	Tart' misu aux fruits rouges

16-sept.	17-sept.	19-sept.	20-sept.
Carottes vinaigrette à l'orange	Salade de riz	REPAS À THÈME LA PROVENCE	Betteraves persillées
Sauté de veau marengo	Lasagnes aux légumes		Gratin de poisson aux petits légumes
Cœur de blé	-		Salade verte
Carré Ligueil	Petit suisse nature		Fromage blanc nature
Tarte normande	Banane		Pommes

14-oct.	15-oct.	17-oct.	18-oct.
Carottes vinaigrette	Tomates persillées	Julienne de betteraves et chou rouge	Feuilleté au fromage
Tarte paillason de pommes de terre et poireaux	Filet de dinde sauce champignon	Sauté de boeuf à la tomate	Poisson pané
Salade verte	Riz	Pâtes	Semoule
Yaourt nature	Edam	Saint Nectaire	Gouda
Compote de fruits	Kiwi	Poire belle hélène	Salade de fruits frais

23-sept.	24-sept.	26-sept.	27-sept.
Duo Melon/Pastèque	Salade de lentilles	Radis et beurre	Carottes râpées vinaigrette
Sauté de poulet tikka massala	Boulette de soja	Rougail saucisse	Moules à l'espagnole
Épinards	Légumes couscous	Riz	Frites
Comté	Yaourt nature	Edam	Fromage blanc nature
Poire pochée aux épices	Banane	Pêche	Glace



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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements