



CÔTÉ NUTRITION

La châtaigne a une teneur intéressante en acides gras, en protéines végétales et en fibres.
Elle est consommée avant tout pour sa richesse en sucres lents, qui lui confère les propriétés d'un féculent.



CÔTÉ INFORMATION

La châtaigne et le marron sont des fruits d'automne.

Pour les différencier : la châtaigne est cloisonnée, le marron ne l'est pas.

A tort le mot marron est utilisé, comme dans «marrons chauds» ou «crème de marron», alors que vous mangez de la châtaigne !



CÔTÉ CONSOMMATION

Après 20 minutes au four, c'est un vrai régal !
Pensez à bien fendre sa peau avant.

Elle s'associe très bien avec les légumes comme les choux et les légumes anciens.

En farine, elle permet de confectionner de la polenta ou des pâtisseries comme les crêpes et les gâteaux.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Galette de châtaigne et de maïs

Durée de préparation : 30 minutes . Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes : 250 g de farine de châtaigne, 75 g de grains de maïs égouttés, 100 g de poivrons rouge et vert, 1 petit bouquet de coriandre fraîche, 3 oeufs, 10 cl de lait, 1 cuillère à café de levure chimique, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.



1. Battre les oeufs avec le lait. Y ajouter la farine de châtaigne et le sachet de levure. Laisser reposer 30 min.



2. Incorporer à la pâte les poivrons coupés en petits dés et le maïs égoutté. Assaisonner.



3. Dans une poêle bien chaude, former des petits tas avec cette préparation pour former des galettes.



4. Laisser colorer de chaque côté et servir avec de la coriandre fraîche ciselée et parsemée dessus.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2018

Soyons Complices à table !



DU **Végé** POUR CHANGER ?

ÉDITO

Les Rencontres du Goût

Nouvelle rentrée : et si on essayait "du végété pour changer ?".

Pour cette nouvelle Rencontre du Goût d'Octobre, les chefs d'API Restauration expriment leurs talents autour de la cuisine végétarienne et vous proposent leurs meilleures recettes, à la fois gourmandes et innovantes, tout en restant conformes aux recommandations nutritionnelles.

Cette thématique permet de découvrir de nouvelles saveurs à base de céréales, de légumineuses et de produits laitiers qui garantissent d'excellentes sources de protéines. C'est également l'occasion de se régaler d'une cuisine respectueuse de l'environnement.

Nos chefs API vont se surpasser pour offrir à nos petits convives toujours plus de "Plaisir de Manger".

Le Pôle Nutrition vous souhaite de faire de belles découvertes !



| lundi 03 septembre | mardi 04 septembre | jeudi 06 septembre | vendredi 07 septembre |
|---------------------------|------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Steack haché au jus | Pizza au fromage | Concombre vinaigrette | Salade de choux blancs |
| Pommes de terre rissolées | Aiguillettes de Poulet aux oignons | Sauté de bœuf à la tomate | Filet de colin à la crème |
| Petit suisse nature | Flan de brocolis | Semoule | Coquillettes |
| Fruit BIO | Fruit | Yaourt nature | Liégeois vanille |

| lundi 01 octobre | mardi 02 octobre | jeudi 04 octobre | vendredi 05 octobre |
|----------------------------------|---------------------|----------------------------|----------------------------|
| Boulettes d'agneau à l'orientale | Salade d'endives | Salade verte | Meunière de poisson |
| Semoule | Bœuf braisé | Sauté de dinde à la crème | Courgettes à la provençale |
| Carré Liqueil | Carottes vichy | Epinards hachés | Bûchette de chèvre |
| Fruit | Fromage blanc sucré | Donuts saveur fraise LOCAL | Fruit LOCAL |

| lundi 10 septembre | mardi 11 septembre | jeudi 13 septembre | vendredi 14 septembre |
|---------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| Filet de poisson au curry | Salade de tomates et basilic | Carottes râpées | Quenelles à la crème |
| Riz | Aiguillette de blé | Paupiette de veaux aux olives | Haricots verts |
| Saint Marcellin | Petits pois BIO | Blé pilaf | Yaourt nature |
| Fruit | Yaourt aromatisé | Fruit | Gateau au citron du chef |

| lundi 08 octobre | mardi 09 octobre | jeudi 11 octobre | vendredi 12 octobre |
|-------------------------------------|------------------|------------------|---------------------|
| <i>Semaine "Rencontres du goût"</i> | | | |

| lundi 17 septembre | mardi 18 septembre | jeudi 20 septembre | vendredi 21 septembre |
|---------------------------|--------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| Cordon bleu à la volaille | Bœuf bourgignon | Salade verte BIO | Concombre BIO vinaigrette |
| Poêlée de légumes | Gratin d'épinards | Sauté de volaille BIO basquaise | Filet de lieu sauce basilic |
| Yaourt aromatisé | Petit moulé | Riz créole BIO | Purée de pois cassés |
| Eclair au chocolat | Fruit | Yaourt nature BIO | Edam |

| lundi 15 octobre | mardi 16 octobre | jeudi 18 octobre | vendredi 19 octobre |
|--|----------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| Emincé de porc BIO au miel et moutarde | Celeri rémoulade | Raviolis de bœuf à la tomate | Aiguillette de volaille au jus |
| Semoule | Filet de hoki sauce citron | et son gruyère | Petits pois |
| Camembert | Gratin de courges | Petit suisse sucré | Petit moulé |
| Fruit | Yaourt nature | | Gateau au chocolat du chef |

| lundi 24 septembre | mardi 25 septembre | jeudi 27 septembre | vendredi 28 septembre |
|--------------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| Sauté de veau au jus | Filet de colin sauce barbecue | Rôti de porc à la moutarde | Salade de tomates et échalottes |
| Polenta | Petits pois au jus | Gratin de courges | Saté de poulet au jus |
| Bournette du Vercors BIO | Yaourt nature | Carré président | Riz |
| Fruit | Fruit | Gateau à l'ananas du chef | Liégeois chocolat |