

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

Bonne découverte !
Le Pôle Nutrition

api

Conception: C&A



lundi 02 septembre	mardi 03 septembre	jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
CHEESEBURGER	STEAK HACHE SAUCE BARBECUE OU CHEESE-BURGER	CARBONADE FLAMANDE LOCALE OU CERVELAS	FILET DE COLIN A L'OSTENDAISE (crevettes) OU CHILI CON CARNE
FRITES ET SALADE VERTE	FRITES ET HARICOTS VERTS	GRATIN DE POMMES DE TERRE ET TOMATES AU FOUR	RIZ ET PIPERADE DE LEGUMES
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
BLANQUETTE DE VEAU OU ROTI DE PORC LOCAL SAVOYARD	STEAK HACHE SAUCE BRUNE OU FILET DE POISSON MEUNIÈRE	COTE DE PORC BRÉSILIENNE OU TOMATE FARCIE	OMELETTE A LA CIBOULETTE OU SAUTE DE BŒUF LOCAL AUX 5 EPICES
RIZ ET LEGUMES BLANQUETTE	FRITES ET SALADE VERTE	SEMOULE ET PIPERADE	COQUILLETES ET CAROTTES
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS DONT PRODUITS LAITIERS LOCAUX

lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
ROTI DE BŒUF SAUCE GRIBICHE OU POULET ROTI AUX HERBES	HACHIS PARMENTIER OU FILET DE LIEU A LA CREME DE BROCOLIS	AIGUILLETES DE POULET FACON VALLEE D'AUGE OU SAUTE DE BŒUF LOCAL AUX CAROTTES LOCALES	PECHE DU JOUR OU BOULETTES DE BŒUF FACON KEFTA
FRITES ET HARICOTS VERTS	PURÉE DE POMMES DE TERRE ET SALADE VERTE	COQUILLETES ET POIVRONS	SEMOULE ET BASQUAISE DE LEGUMES
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS DONT PRODUITS LAITIERS LOCAUX

lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
SAUTE DE PORC LOCAL AU CIDRE OU OMELETTE ESPAGNOLE	NORMANDIN DE VEAU SAUCE MERIDIONALE OU FILET DE MERLU SAUCE CREVETTES	GOULASH HONGROISE LOCALE OU CUISSE DE POULET AU THYM	PECHE DU JOUR OU KEFTA D'AGNEAU A LA SCANDINAVE
FRITES ET RATATOUILLE	RIZ AUX PETITS LEGUMES ET BRUNOISE DE LEGUMES	COQUILLETES ET POELEE FORESTIERE	SEMOULE ET JULIENNE DE LEGUMES
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
STEAK HACHE SAUCE POIVRE OU FILET DE HOKI SAUCE CIBOULETTE	ROTI DE DINDE AUX OLIVES OU TAJINE D'AGNEAU AUX ABRICOTS	CORDON BLEU OU SAUTE DE BŒUF A L'ECHALOTE	CARBONARA DE SAUMON OU ESCALOPE DE PORC CHARCUTIERE
RIZ ET JULIENNE DE LEGUMES	SEMOULE AUX RAISINS	JARDINIÈRES DE LEGUMES ET FRITES	PENNE ET CAROTTES LOCALES AU JUS
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
POULET A LA MEXICAINE OU BŒUF BOURGUIGNON LOCAL	ROTI DE PORC LOCAL AU CURRY OU OMELETTE AU FROMAGE	SAUTE DE VEAU AUX CHAMPIGNONS OU CHIPOLATAS	FILET DE COLIN A L'ORIENTALE OU SAUTE DE POULET GASCONNE
HARICOTS ROUGES, MAÏS AUX OIGNONS ET POMMES DE TERRE CUBES	FRITES ET HARICOTS BEURRE	PETITS POIS CAROTTES ET PENNE	RIZ ET COURGETTES A LA CREME
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
ROTI DE PORC LOCAL AU PAIN D'EPICES OU BOLOGNAISE	SAUTE DE BŒUF LOCAL MADRAS (tomates, oignons, gingembre) OU POULET TANDOORI	TARTIFLETTE OU FILET DE COLIN SAUCE DIEPPOISE	PECHE DU JOUR OU CREPINETTE DE PORC SAUCE TOMATE
MACARONI ET CHOU-FLEUR AU GRATIN	RIZ A L'INDIENNE ET CURRY DE LEGUMES	GRATIN DE POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERTS	FRITES ET BRUNOISE DE LEGUMES
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS