



### 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 végétal 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 !



« Plats susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances »

| lundi 03 septembre   | mardi 04 septembre   | mercredi 05 septembre                  | jeudi 06 septembre   | vendredi 07 septembre   |
|--|--|--|--|---|
| VIVE LA RENTREE<br>Jus de fruit / Melon<br>Jambon<br>Pâtes<br>Yaourt aromatisé | Betteraves rouges à la vinaigrette<br>Escalope de volaille à la mimolette<br>Haricots verts et pommes vapeur | Lasagne<br>Emmental<br>Ananas au sirop | Tomates au fromage blanc<br>Sauté de porc aux oignons<br>Petits pois à la Française<br>Crème dessert vanille | Poisson pané<br>Riz aux courgettes<br>Gouda<br>Compote de pommes sans sucre |

| lundi 01 octobre                                | mardi 02 octobre  | mercredi 03 octobre  | jeudi 04 octobre  | vendredi 05 octobre  |
|---|---|--|---|--|
| Pâtes à la carbonara<br>Edam<br>Fruit de saison | Chipolatas<br>Gratin de légumes<br>Petit beurre<br>Crème anglaise | Saucisson sec<br>Emincé de volaille à la flamande<br>Petits pois à la française<br>Petit suisse fruité | Potage<br>Sauté de bœuf basquaise<br>Semoule<br>Fromage blanc aromatisé | Céleri rémoulade<br>Beignet de poisson<br>Carottes et pomme de terre au jus<br>Crème dessert vanille |

| lundi 10 septembre  | mardi 11 septembre  | mercredi 12 septembre                                   | jeudi 13 septembre   | vendredi 14 septembre  |
|---|---|---|--|--|
| Boule de veau marengo<br>Torsade<br>Biscuit sec<br>Flan nappé caramel | Concombre à la crème<br>Cordon bleu<br>Bouquetière de légumes et Pdt<br>Yaourt nature sucré | Mijoté de dinde au curry<br>Riz nature<br>Kiri<br>Fruit | Salade verte<br>Estouffade de bœuf<br>Frites<br>Salade de fruits | Filet de lieu et sa julienne de légumes<br>Pommes de terre dorées au four<br>St Paulin<br>Pâtisserie |

| lundi 08 octobre  | mardi 09 octobre  | mercredi 10 octobre  | jeudi 11 octobre  | vendredi 12 octobre   |
|---|---|--|---|---|
| Curry de porc<br>Pommes dorées au four<br>Mimolette<br>Compote pomme fraise | Tomates fromagères<br>Filet de lieu sauce hollandaise<br>Pâtes<br>Yaourt nature sucré | Paupiette de veau sauce financière<br>Haricots verts pommes de terre<br>Chanteneige<br>Fruit | "DU VEGE POUR CHANGER"<br>Soupe carottes et légumes sec<br>Nugget's de blé sauce tartare<br>Purée de carottes et butternut<br>Ananas au sirop | Sauté de poulet sauce argenteuil<br>Riz<br>Emmental<br>Pâtisserie |

| lundi 17 septembre                          | mardi 18 septembre   | mercredi 19 septembre   | jeudi 20 septembre  | vendredi 21 septembre  |
|---|--|---|---|--|
| Rôti porc au thym<br>Purée<br>Edam<br>Fruit | Crêpe au fromage<br>Steak haché / ketchup<br>Pâtes aux dés de tomates<br>Liégeois chocolat | Sauté veau Milanaise<br>Haricots verts / pommes noisettes<br>Vache qui rit<br>Compote sans sucre ajouté | Carotte râpée<br>Filet de merlu sauce champignon<br>Riz Pilaf<br>Yaourt aromatisé | Salade verte aux croûtons<br>Aiguillette de volaille sauce crème<br>Courgettes et ses pommes de terre<br>Suisse nature sucré |

| lundi 15 octobre  | mardi 16 octobre                                   | mercredi 17 octobre                                      | jeudi 18 octobre   | vendredi 19 octobre                  |
|---|--|--|--|--------------------------------------|
| Rôti de porc<br>Petits pois carottes<br>Camembert<br>Liégeois vanille | Céleri mimolette<br>Steak haché<br>Frites<br>Fruit | Concombres au fromage blanc<br>Raviolis<br>Velouté fruit | Betteraves rouges au gouda<br>Meunière de poisson<br>Poêlée de légumes<br>Yaourt vanille | Salade verte<br>Tartiflette<br>Fruit |

| lundi 24 septembre  | mardi 25 septembre  | mercredi 26 septembre                                   | jeudi 27 septembre  | vendredi 28 septembre  |
|---|---|---|---|--|
| Boule d'agneau et ses légumes couscous<br>Semoule<br>Mimolette<br>Fromage blanc sucré | Quiche lorraine<br>Jambon sauce brune<br>Jardinière de légumes<br>Mousse chocolat | Viennoise de dinde<br>Coquillettes<br>Emmental<br>Fruit | Pâté de campagne<br>Colin à la Florentine<br>Pommes de terre vapeur<br>Flan vanille | Rôti de dinde sauce brune<br>Chou fleur au gratin<br>Carré président<br>Eclair au chocolat |

### Passez de bonnes vacances d'automne

