



### 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 !



« 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 Jus de fruit / Melon Jambon Pâtes Yaourt aromatisé	Betteraves rouges à la vinaigrette Escalope de volaille à la mimolette Haricots verts et pommes vapeur	Lasagne Emmental Ananas au sirop	Tomates au fromage blanc Sauté de porc aux oignons Petits pois à la Française Crème dessert vanille	Poisson pané Riz aux courgettes Gouda Compote de pommes sans sucre

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

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

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

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

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

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

### Passez de bonnes vacances d'automne

