

# 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](http://api-chroniquesculinaires.fr)

Bonne découverte !  
Le Pôle Nutrition

api

Conception: C&A




**C'est la Rentrée !**

Lundi 2 Septembre	Mardi 3 Septembre	Mercredi 4 Septembre	Jeudi 5 Septembre	Vendredi 6 Septembre
COCKTAIL DE RENTRÉE MELON JAMBON SAUCE POIVRE PÂTES YAOURT NATURE SUCRÉ	CÉLERI RÉMOULADE RÔTI DE DINDE KETCHUP CHOU FLEUR AU GRATIN CRÈME DESSERT VANILLE	STEAK HACHÉ DE VEAU HARICOTS VERTS EDAM PÂTISSERIE	SAUTÉ DE BŒUF À LA BASQUAISE FRITES CAMEMBERT COMPOTE SANS SUCRE AJOUTÉ	QUICHE AUX FROMAGES MEUNIÈRE DE COLIN AU CITRON CAROTTES À LA CRÈME FRUIT DE SAISON

**Menu Végétarien**

Lundi 9 Septembre	Mardi 10 Septembre	Mercredi 11 Septembre	Jeudi 12 Septembre	Vendredi 13 Septembre
CURRY DE PORC POMMES DORÉES MIMOLETTE CRÈME DESSERT CARAMEL	MINI PIZZA RÔTI DE BŒUF PETITS POIS CAROTTES FRUIT DE SAISON	SALADE FROMAGÈRE CRÊPE FARCIE MÉLI MÉLO DE LÉGUMES ANANAS AU SIROP	SALADE DE HARICOTS VERTS À L'ÉCHALOTE GRATIN DE PÂTES AU FROMAGE ET LÉGUMES NUGGETS DE BLÉ SUISSE NATURE SUCRÉ	ESCALOPE DE VOLAILLE AUX HERBES PURÉE VACHE QUI RIT TARTE AU SUCRE

Lundi 16 Septembre	Mardi 17 Septembre	Mercredi 18 Septembre	Jeudi 19 Septembre	Vendredi 20 Septembre
PALETTE LENTILLES AUX OIGNONS FROMAGE FRUIT DE SAISON	DUO DE CRUDITÉS DONUTS DE DINDE ET KETCHUP COQUILLETES FROMAGE BLANC AROMATISÉ	TOMATES PERSILLADE BŒUF À LA FLAMANDE CAROTTES ET POMMES DE TERRE FLAN À LA VANILLE	MELON FLORENTINE DE VEAU RIZ AUX COURGETTES PÂTISSERIE	PÂTÉ EN CROÛTE FILET DE COLIN À LA CRÈME DE POIREAUX POMMES DE TERRE SAUTÉES FRUIT DE SAISON

Lundi 23 Septembre	Mardi 24 Septembre	Mercredi 25 Septembre	Jeudi 26 Septembre	Vendredi 27 Septembre
MIJOTÉ DE VOLAILLE PAYSAN PETITS POIS À LA FRANÇAISE EMMENTAL MOUSSE AU CHOCOLAT	QUICHE AU FROMAGE SAUTÉ DE PORC AUX OIGNONS SEMOULE ET PIPERADE FRUIT DE SAISON	PANÉ FROMAGER PÂTES SUISSE AROMATISÉ COCKTAIL DE FRUITS	SALADE AUX CROÛTONS STEAK HACHÉ SAUCE AU POIVRE LÉGÈRE FRITES CRÈME DESSERT CARAMEL	CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE MEUNIÈRE DE POISSON RIZ PILAF VELOUTÉ FRUITS

Lundi 30 Septembre	Mardi 1 Octobre	Mercredi 2 Octobre	Jeudi 3 Octobre	Vendredi 4 Octobre
CÉLERI RÉMOULADE ESCALOPE DE VOLAILLE ARGENTEUIL DAUPHINOIS DE LÉGUMES PETIT SUISSE FRUITÉ	JAMBON KETCHUP TORSADES CAMEMBERT FRUIT DE SAISON	SAUCISSON À L'AIL RÔTI DE VEAU GRATIN DE CHOU FLEUR FROMAGE BLANC À LA VANILLE	SALADE VERTE HACHIS PARMENTIER (PLAT COMPLET) TARTE AUX POMMES	ŒUF MAYONNAISE NUGGETS DE POISSON POMMES GRENAILLES LIÉGEOIS CHOCOLAT

Lundi 7 Octobre	Mardi 8 Octobre	Mercredi 9 Octobre	Jeudi 10 Octobre	Vendredi 11 Octobre
SAUCISSE KNACK PURÉE MIMOLETTE POMME DE SAINT PIERRE BROUCK	TABOULÉ FILET DE HOKI CRÈME CIBOULETTE CAROTTES ET POMMES RISSOLÉES FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ	NORMANDIN DE VEAU SAUCE AU POIVRE POMMES DE TERRE PERSILLÉES SAINT PAULIN * TARTE AU FLAN	COLESLAW RÔTI DE BŒUF SAUCE AUX POIVRONS HARICOTS VERTS AUX TOMATES MOUSSE AU CHOCOLAT	POTAGE PÂTES CARBONARA (PLAT COMPLET) FRUIT DE SAISON

**Happy Tarterie**

Lundi 14 Octobre	Mardi 15 Octobre	Mercredi 16 Octobre	Jeudi 17 Octobre	Vendredi 18 Octobre
SAUTÉ DE PORC AU CARAMEL RIZ FAÇON CANTONNAIS FROMAGE CHOCO STICK NOISETTE	DUO DE CRUDITÉS STEAK HACHÉ MAYONNAISE FRITES YAOURT AUX FRUITS	ÉMINCÉ DE VOLAILLE SEMOULE / RATATOUILLE CHANTAILLOU FRUIT DE SAISON	POTAGE DE LÉGUMES AU FROMAGE FONDU TARTE AUX FROMAGES SALADE VERTE TARTE TUTTI FRUITI	TOMATE FRAICHEUR MARMITE DE POISSON ET SA JULIENNE DE LÉGUMES COQUILLETES CRÈME DESSERT CARAMEL