

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 économe, 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 Ch&G



Légende :



PRODUIT LOCAL



BIO

lundi 02 septembre	mardi 03 septembre	jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre
SAUTE DE PORC A L'ANCIENNE FRITES SALADE	SPAGHETTI A LA BOLOGNAISE ET FROMAGE RAPE	BROCHETTE DE POISSON SAUCE DIEPPOISE RIZ PILAF ET SES PETITS LEGUMES	COUSCOUS MAISON SEMOULE LEGUMES DU COUSCOUS

lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
BŒUF BOURGUIGNON JARDINIÈRE DE LEGUMES	CHILI CON CARNE	LASAGNES AU SAUMON	CHIPOLATAS PUREE DE POTIRON ET DE POMMES DE TERRE

lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
CREPINETTE DE PORC A L'ECHALOTE POMMES DE TERRE FONDANTES LENTILLES	AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE CURRY CŒUR DE BLE HARICOTS VERTS PERSILLES	BŒUF CAROTTES PUREE	RISOTTO DE POISSON

lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
TAGLIATELLES A LA CARBONARA	HACHIS PARMENTIER SALADE	ESCALOPPE VIENNOISE POMMES DE TERRE AUX HERBES HARICOTS BEURRE A LA TOMATE	PAUPIETTE DE POISSON SAUCE NANTUA RIZ COURGETTES GRATINEES

lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
CASSOULET MAISON ET SA GARNITURE	STEAK HACHE DE VEAU SAUCE A LA CREME FARFALLES TOMATE PROVENCALE	CARBONADE FLAMANDE FRITES SALADE	FILET DE COLIN MEUNIERE DUO DE CHOU-FLEUR ET BROCOLIS RIZ SAFRANE

lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
BOULES DE BŒUF NAPOLITAINES PENNE RATATOUILLE	ROTI DE PORC SAUCE AUX PRUNEAUX POMMES DE TERRE VAPEUR SALSIFIS AU BEURRE	BLANQUETTE DE VEAU A L'ANCIENNE RIZ ET SES LEGUMES	OMELETTE POMMES DE TERRE AU FOUR HARICOTS VERTS AU BEURRE

lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
TARTIFLETTE SAVOYARDE ET SA SALADE	TAJINE A L'ORIENTALE SEMOULE ET SES LEGUMES	POULET GRILLE POMMES DE TERRE GRENAILLES SALADE	ŒUF DUR A LA BECHAMEL PUREE D'EPINARDS ET DE POMMES DE TERRE



**Vos repas sont cuisinés
chaque jour par votre chef API,
Monique et son équipe !**

Retrouvez dans votre restaurant, en plus du plat du jour, un buffet d'entrées (crudités, charcuteries, entrées chaudes..) et de desserts (yaourts variés, pâtisseries, corbeille de fruits, ...)