



### CÔTÉ NUTRITION

- Elles vont relever vos plats et limiter ainsi l'ajout de sel,
- La multitude d'épices existantes permet de varier les saveurs,
- Elles vont apporter de la couleur et se conservent longtemps,
- Elles sont sources de minéraux et n'apportent pas de calories.



### CÔTÉ CONSOMMATION

Pour les faire apprécier des plus jeunes :

- Les proposer aussi bien dans des recettes salées, que sucrées,
- Les utiliser avec parcimonie pour éviter que le goût en bouche ne leur paraisse trop fort,
- Privilégier les épices plus connues pour les premières dégustations : cannelle, curry, paprika, cumin...



### CÔTÉ CUISINE

- Entrée : Salade de chou blanc et carotte au curry, potage de potiron au cumin...
- Plat : Sauté de bœuf au paprika, poulet au curcuma et lait de coco, boulettes de bœuf à la coriandre et sauce ketchup (cf. recette)...
- Garniture : riz au safran, crumble de légumes à la vanille, purée de potimarron à la cannelle...
- Dessert : compote de pommes à la cannelle, pain d'épices, ...

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Boulettes de bœuf à la coriandre sauce ketchup.



### Ingrédients Pour 4 personnes

- 500 g de bœuf haché
- Ail en poudre
- Persil haché
- 1 œuf
- Coriandre moulue
- 1 cuillère à soupe de farine de blé
- Huile d'olive
- 15 cl de coulis de tomates
- 1 gousse d'ail
- Piment de Cayenne
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- Sel
- Poivre

### Recette proposée par :

Aurore Gaudalet,  
chef de cuisine sur la  
cuisine centrale de  
Moussy



### Progression :

1. Laver le persil et le hacher. Mélanger le bœuf haché avec l'ail, l'œuf, le persil haché, la coriandre poudree, le sel et le poivre.
2. Former des petites boulettes. Les rouler dans la farine et les réserver au frais.
3. Préparer la sauce ketchup : faire revenir l'ail écrasé dans 1 cuillère à soupe d'huile. Ajouter le coulis de tomates, le sucre, 1 petite pincée de piment. Saler, poivrer et laisser mijoter quelques minutes.
4. Faire dorer les boulettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive en les retournant délicatement. Ajouter la sauce, couvrir et laisser mijoter doucement quelques minutes.
5. Servir 3 petites boulettes par personne accompagnées de la sauce ketchup.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2017

# Soyons Complices à table !



## ÉDITO

### Les Rencontres du Goût

Chaque année, API Restauration a le plaisir de proposer dans vos restaurants les « Rencontres du Goût ».

Cet événement permet à nos chefs de vous présenter leurs talents car ils vous proposent leurs créations culinaires autour d'un thème déterminé. Pour cette nouvelle édition, nous avons décidé de faire « Place aux épices » !

Nos chefs vous ont concocté des recettes exclusives comme : salade d'automne au curry et aux pommes, filet de poisson à la vanille et au gingembre, flan d'endives au curcuma, cake aux poires, raisins et cumin et bien d'autres innovations... Elles donneront de nouvelles saveurs à nos plats, de l'entrée aux desserts et mettront de la couleur dans nos assiettes car notre volonté reste toujours de vous régaler et faire du temps du repas un moment de découverte !

Salutations gourmandes,  
Le pôle nutrition.

Votre diététicienne à votre écoute sur :  
[www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)







Toutes nos viandes bovines, porcines et ovines sont d'origine France

Tous nos plats sont préparés à la cuisine de Lempdes, essentiellement à partir de produits frais par notre équipe de cuisine.

Des remplacements sont prévus pour les repas sans porc, sans viande, et sans poisson.

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.

**Lundi**  
04/09/2017  
**BONNE RENTREE !**

Melon
Potatoes burger
Haricots verts
Laitage
<b>Compote maison du jour</b>

**Mardi**  
05/09/2017

Salade maïs et tomate
Wings de poulet
Pâtes
<b>Yaourt BIO La Tourette</b>
Fruit de saison

**Jeudi**  
07/09/2017

Salade de perles
<b>Sauté de veau à la moutarde</b>
Jeunes carottes à la ciboulette
Fromage à la coupe
Fruit de saison

**Vendredi**  
08/09/2017

Salade verte
<b>Côte de porc sauce aigre-doux</b>
Pommes vapeurs
Fromage à la coupe
<b>Cake citron/coco</b>

**Lundi**  
11/09/2017

Salade de riz niçoise
<b>Blanc de poulet sauce au miel</b>
Petits pois
<b>Fromage à la coupe</b>
<b>Fruit de saison BIO</b>

**Mardi**  
12/09/2017

Salade de concombres
Poisson pané + citron
<b>Gratin de pomme de terre</b>
Laitage
Crème dessert vanille

**Jeudi**  
14/09/2017

Carottes rapées à l'orange
<b>Bœuf braisé à la tomate</b>
Pâtes
Fromage à la coupe
<b>Clafoutis maison</b>

**Vendredi**  
15/09/2017

<b>Quiche lorraine</b>
Boulette d'agneau aux épices douces
Haricots beurres persillés
Fromage à la coupe
Fruit de saison

Pour toutes informations, merci de vous rapprocher de la cuisine : [cc.63370@api-restauration.com](mailto:cc.63370@api-restauration.com)





### CÔTÉ NUTRITION

- Elles vont relever vos plats et limiter ainsi l'ajout de sel,
- La multitude d'épices existantes permet de varier les saveurs,
- Elles vont apporter de la couleur et se conservent longtemps,
- Elles sont sources de minéraux et n'apportent pas de calories.



### CÔTÉ CONSOMMATION

Pour les faire apprécier des plus jeunes :

- Les proposer aussi bien dans des recettes salées, que sucrées,
- Les utiliser avec parcimonie pour éviter que le goût en bouche ne leur paraisse trop fort,
- Privilégier les épices plus connues pour les premières dégustations : cannelle, curry, paprika, cumin...



### CÔTÉ CUISINE

- Entrée : Salade de chou blanc et carotte au curry, potage de potiron au cumin...
- Plat : Sauté de bœuf au paprika, poulet au curcuma et lait de coco, boulettes de bœuf à la coriandre et sauce ketchup (cf. recette)...
- Garniture : riz au safran, crumble de légumes à la vanille, purée de potimarron à la cannelle...
- Dessert : compote de pommes à la cannelle, pain d'épices, ...

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Boulettes de bœuf à la coriandre sauce ketchup.



### Ingrédients Pour 4 personnes

- 500 g de bœuf haché
- Ail en poudre
- Persil haché
- 1 œuf
- Coriandre moulue
- 1 cuillère à soupe de farine de blé
- Huile d'olive
- 15 cl de coulis de tomates
- 1 gousse d'ail
- Piment de Cayenne
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- Sel
- Poivre

### Recette proposée par :

Aurore Gaudalet,  
chef de cuisine sur la  
cuisine centrale de  
Moussy



### Progression :

1. Laver le persil et le hacher. Mélanger le bœuf haché avec l'ail, l'œuf, le persil haché, la coriandre poudree, le sel et le poivre.
2. Former des petites boulettes. Les rouler dans la farine et les réserver au frais.
3. Préparer la sauce ketchup : faire revenir l'ail écrasé dans 1 cuillère à soupe d'huile. Ajouter le coulis de tomates, le sucre, 1 petite pincée de piment. Saler, poivrer et laisser mijoter quelques minutes.
4. Faire dorer les boulettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive en les retournant délicatement. Ajouter la sauce, couvrir et laisser mijoter doucement quelques minutes.
5. Servir 3 petites boulettes par personne accompagnées de la sauce ketchup.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2017

# Soyons Complices à table !



## ÉDITO

### Les Rencontres du Goût

Chaque année, API Restauration a le plaisir de proposer dans vos restaurants les « Rencontres du Goût ».

Cet événement permet à nos chefs de vous présenter leurs talents car ils vous proposent leurs créations culinaires autour d'un thème déterminé. Pour cette nouvelle édition, nous avons décidé de faire « Place aux épices » !

Nos chefs vous ont concocté des recettes exclusives comme : salade d'automne au curry et aux pommes, filet de poisson à la vanille et au gingembre, flan d'endives au curcuma, cake aux poires, raisins et cumin et bien d'autres innovations... Elles donneront de nouvelles saveurs à nos plats, de l'entrée aux desserts et mettront de la couleur dans nos assiettes car notre volonté reste toujours de vous régaler et faire du temps du repas un moment de découverte !

Salutations gourmandes,  
Le pôle nutrition.

Votre diététicienne à votre écoute sur :  
[www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)







Toutes nos viandes bovines, porcines et ovines sont d'origine France

Tous nos plats sont préparés à la cuisine de Lempdes, essentiellement à partir de produits frais par notre équipe de cuisine.

Des remplacements sont prévus pour les repas sans porc, sans viande, et sans poisson.

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.

Lundi  
18/09/2017

Melon jaune
Filet de lieu sauce agrumes
Boulgour
Fromage portion
Mousse au chocolat

Mardi  
19/09/2017

Salade de blé
Jambon grillé au jus
Gratin de potiron
Laitage
Salade de fruits

Jeudi  
21/09/2017

Salade de haricots verts BIO
Cuisse/Blanc de poulet au citron
Frites
Fromage à la coupe
Liégeois vanille

Vendredi  
22/09/2017

Saucisson + cornichons
Sauté de veau à l'estragon
Haricots plats
Fromage à la coupe
Fruit de saison

Lundi  
25/09/2017

Radis + beurre
Sauté de dinde à la provençale
Riz
Laitage
Crème dessert praliné

Mardi  
26/09/2017

Salade mexicaine
Croque monsieur
Haricots verts
Yaourt BIO La Tourette
Fruit de saison

Jeudi  
28/09/2017

Cake jambon/olives
Sauté de bœuf sauce goulash
Duo brocolis/chou fleur
Fromage à la coupe
Fruit de saison

Vendredi  
29/09/2017

Coleslaw vinaigrette
Saucisse
Lentilles
Fromage à la coupe
Moelleux au chocolat

Pour toutes informations, merci de vous rapprocher de la cuisine : [cc.63370@api-restauration.com](mailto:cc.63370@api-restauration.com)