

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





lundi 02 septembre	mardi 03 septembre	jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre
Filet de Poulet au Jus	Concombre Vinaigrette Fromage Paupiette de Veau aux Herbes	Gratin de Patates Douce et Lentilles	Saucisson à l'Ail Cornichons Filet de Poisson Meunière
Coquillettes Bio	Haricots Verts Bio	Yaourt Local	Blé Bio Ratatouille
Saint Paulin		Banane Bio	Fromage Blanc Nature
Fruit de Saison	Gaufre Liégeoise		

lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
Salade de Chou Blanc et Carottes Régionaux	Salade Batavia	Macédoine de Légumes	Concombre au Fromage Blanc
Boulettes de Bœuf Bio	Brandade de Poisson	Emincé de Dinde à la Crème	Sauté de Porc sauce Dijonnaise
Coquillettes		Haricots Verts Bio	Riz Bio
Bûchette Mélangée	Brique du Vercors	Yaourt de la Région	Vache Qui Rit
Mousse Chocolat au Lait	Fruit Bio	Gâteau à l'Ananas	Raisin

lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
Céleri Région Rémoulade	Haricots Beurre et Pommes de Terre	Salade de Lentilles	Melon
Dos de Colin Tomate	Jambon Blanc	Haut de Cuisse de Poulet	Hachis Parmentier
Riz Bio	Courgettes Provençales	Epinards Bio Béchamel	Edam Bio
Carré Ligueil	Yaourt Nature Bio	Yaourt Nature Régional	Flan Vanille Nappé Caramel
Compote Pomme Banane	Prune de la Région	Clafoutis aux Abricots	

lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
Tarte Petits Pois Lardons	Salade Batavia	Concombre Régional	Carottes Régionales
Filet de Hoki Citronné	Normandin de Veau au Jus	Quich'Bolo	Chili Sin Carne
Purée de Courges	Semoule Bio	Salade Mêlée	Riz Bio
Camembert Bio	Yaourt Nature Sucré	Petit Suisse aux Fruits	Saint Paulin
Prune de la Région	Tarte Carotte Noix de Coco	Banane Bio	Tarte Patates Douces Caramel

lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
Salade Verte	Salade Vitaminée	Tomates Vinaigrette	Tarte au Fromage du Chef
Emincé de Poulet au Jus	Sauté de Bœuf aux Epices	Gratin de Pommes de Terre	Dos de Colin à la Crème
Gratin de Chou Fleur Bio	Coquillettes Bio	au Jambon	Carottes Bio Sautées
Bournette du Vercors	Petit Moulé aux Herbes	Yaourt Aromatisé Régional	Saint Marcellin
Eclair au Chocolat	Crème Dessert Vanille	Banane Bio	Raisin

lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
Céleri Région Rémoulade	Betteraves Bio	Salade de Riz	Rosette
Sauté de Poulet à la Crème	Rôti de Bœuf Champignons	Dos de Colin au Curry	Tartiflette
Epinards Bio	Farfalles	Carottes Bio	
Petit Moulé	Brie	Carré du Trièves	Fromage Blanc Bio
Compote Pomme Abricot	Pomme de la Région	Flan Nappé Caramel	Fruit de Saison

lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
Salade de Pâtes Bio	Salade Mêlée Vinaigrette	Betteraves Bio Vinaigrette	Salade de Tomates Mozzarella
Poisson Pané Ketchup	Chipolatas Régionales	Sauté de Bœuf de la Région	Œuf
Brocolis Persillés	Semoule Bio	Riz Equitable	à la Florentine (Bio)
Petit Suisse aux Fruits	Brie	Fourme d'Ambert	Yaourt Nature Régional
Pomme de la Région	Flan Nappé Caramel	Poire de la Région	Gâteau aux Pépites de Chocolat

