



### 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 !

lundi 03 septembre	mardi 04 septembre	jeudi 06 septembre	vendredi 07 septembre
PÂTES	CAROTTES RÂPEES	MELON	FEUILLETE HOT DOG
A LA BOLOGNAISE	RÔTI DE PORC	BOULES D'AGNEAU A L'ORIENTALE	FILET DE COLIN AU BEURRE BLANC
BABYBEL	A LA FORESTIERE	SEMOULE	RIZ
COMPOTE DE POMMES	PRINTANIERE DE LEGUMES	PIPERADE	EPINARDS
	DONUTS SUCRÉ	YAOURT NATURE SUCRE	FRUIT DE SAISON

lundi 01 octobre	mardi 02 octobre	jeudi 04 octobre	vendredi 05 octobre
TOMATES MOZZARELLA	DUO DE CRUDITES	SALADE DE HARICOTS VERTS	FILET DE LIEU SAUCE HOLLANDAISE
ESCALOPE DE PORC	GOULASH	RÔTI DE DINDE SAUCE SUPRÊME	RIZ
AU CURRY	A LA HONGROISE	POMMES RÔSTI	AUX CHAMPIGNONS
PUREE DE BROCOLIS	PENNE	LAITUE	GOUDA
FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT CHOCOLAT	CHANTENEIGE	FRUIT DE SAISON

lundi 10 septembre	mardi 11 septembre	jeudi 13 septembre	vendredi 14 septembre
TOMATES VINAIGRETTE	HAUT DE CUISSE DE POULET AU THYM	SALADE DE CERVELAS AU MAÏS	BETTERAVES VINAIGRETTE
CHIPOLATAS	POMMES VAPEUR	BŒUF BOURGUIGNON	MEDAILLON DE MERLU A L'ANETH
AUX DEUX POMMES	PETITS POIS - CAROTTES	FRITES	CŒUR DE BLE
KIRI	CAMEMBERT	SALADE	SALADE
	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	TIMBALE VANILLE - FRAISE

lundi 08 octobre	mardi 09 octobre	jeudi 11 octobre	vendredi 12 octobre
MACEDOINE DE LEGUMES	CRÊPE AU FROMAGE	SALADE D'ENDIVES	POTAGE AUX CAROTTES ET KIRI
COURGETTES	RÔTI DE BOEUF SAUCE AU POIVRE	CORDON BLEU	OMELETTE FROMAGERE
FARCIES	FRITES FRAÎCHES	SAUCE PROVENCALE	GRATIN DE POIREAUX ET POMMES DE TERRE
CŒUR DE BLE	SALADE	FARFALLES	COMPOTE
TARTARE	FRUIT DE SAISON	YAOURT AUX FRUITS	

lundi 17 septembre	mardi 18 septembre	jeudi 20 septembre	vendredi 21 septembre
<b>SEMAINE SPORT ET SANTE</b> <b>MENU DE SPORTIF</b>	<b>SEMAINE SPORT ET SANTE</b> <b>MENU BIO</b>	<b>SEMAINE SPORT ET SANTE</b> <b>MENU LOCAL</b>	<b>SEMAINE SPORT ET SANTE</b> <b>MENU VITALITE</b>
SALADE VENDEENNE	CONCOMBRES BULGARES	CAROTTES RÂPEES BIO	MARMITE DE POISSON
BŒUF AU PAIN D'EPICES	RÔTI DE DINDE	EMINCE DE PORC AU MAROILLES	SAUCE AUX CREVETTES
GRATIN DE MACARONI BIO	POMMES DE TERRE EN SALADE	POMMES RÔTIES	BLE A LA TOMATE
SMOOTHIE	DUO DE HARICOTS VINAIGRETTE	SALADE VERTE	JULIENNE DE LEGUMES
	FROMAGE BLANC A LA CASSONADE	YAOURT NATURE SUCRÉ	CAMEMBERT BIO
			SALADE DE FRUITS

lundi 15 octobre	mardi 16 octobre	jeudi 18 octobre	vendredi 19 octobre
CHAMPIGNONS A LA GRECQUE	SAUTE DE PORC AU ROMARIN	<b>LES RENCONTRES DU GOÛT :</b> La Cuisine Végétarienne TARTINE DE BUTTERNUT ET HOUMOUS	SALADE DE PÂTES
BOULES DE BŒUF AUX HERBES	SEMOULE	JAMBALAYA DE LEGUMES EN CRUMBLE	A LA MIMOLETTE
POMMES SAUTEES	PIPERADE	ENTREMETS PISTACHE ET MANGUE	FILET DE COLIN
SALADE VERTE	VACHE QUI RIT		SAUCE AU CITRON
ECLAIR AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON		PUREE DE COURGETTES
			FRUIT DE SAISON

lundi 24 septembre	mardi 25 septembre	jeudi 27 septembre	vendredi 28 septembre
CREME DE CAROTTES	COURGETTES RÂPEES	ESCALOPE DE VOLAILLE	CELERI AUX RAISINS
LENTILLES CORAIL	STEAK HACHE	AUX CHAMPIGNONS	CASSOLETTE DE LA MER
BETTERAVES AU CUMIN	FACON PIZZAÏOLO	PUREE	RIZ
SAUTE DE VEAU AUX OLIVES	POMMES RISSOLEES	SAMOS	AUX PETITS LEGUMES
PÂTES	SALADE	COCKTAIL DE FRUITS	MOUSSE FRAMBOISE
COURGETTES POËLEES	FROMAGE BLANC A LA CASSONADE		
FRUIT DE SAISON			



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