

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

Bonne découverte !
Le Pôle Nutrition

api

Conception: C&A



lundi 02 septembre	mardi 03 septembre	jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre
MACEDOINE MAYONNAISE RAVIOLIS DE BŒUF GRATINEES SAUCE PROVENCALE PECHES AU SIROP	TAJINE D'AGNEAU AUX ABRICOTS SEMOULE RATATOUILLE EMMENTAL FRUIT DE SAISON	ESCALOPE DE PORC SAUCE DIJONNAISE POMMES FONDANTES HARICOTS VERTS VACHE QUI RIT TARTE AUX POMMES	TOMATES VINAIGRETTE FILET DE COLIN SAUCE CITRON RIZ SALADE DE FEUILLES DE CHENE FLAN VANILLE

lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
ŒUFS DURS SAUCE COCKTAIL SAUTE DE BŒUF AUX OIGNONS TORTI AUX LEGUMES FRUIT DE SAISON	DUO DE CAROTTES ET RADIS CHEESEBURGER FRITES YAOURT AUX FRUITS	POTAGE SAINT GERMAIN FILET DE POISSON MEUNIÈRE RIZ SAFRANE CHOU-FLEUR PERSILLE BEIGNET AUX POMMES	JAMBON BLANC PUREE PETITS POIS AUX OIGNONS BUCHETTE DE CHEVRE FRUITS DE SAISON

lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
CHIPOLATAS AUX HERBES POMMES SAUTEES PETITS POIS CAROTTES CAMEMBERT FRUIT DE SAISON	CONCOMBRE CIBOULETTE ESCALOPE DE VOLAILLE AUX DES DE TOMATES PENNE FROMAGE BLANC SUCRE	PASTEQUE BŒUF CAROTTES POMMES VAPEUR ULTRA FONDANT AU CHOCOLAT	SALAMI ET SES CONDIMENTS MARMITTE DE POISSON RIZ AUX PETITS LEGUMES FRUIT DE SAISON

lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
<u>RENCONTRES DU GOUT</u> TARTE PALLIASSON DE POMMES DE TERRES ET POIREAUX SAUCISSE DE TOULOUSE POTEE DE CHOU ROUGE FRUIT DE SAISON	GOULASCH A LA HONGROISE POMMES NOISETTES SALADE VERTE GOUDA ABRICOTS AUX SIROP	CONCOMBRES BULGARES ROTI DE DINDE A L'ANANAS RIZ CAROTTES AU JUS FRUIT DE SAISON	<u>ANIMATION ORIENTALE</u> GASPACHO AUX SAVEURS D'ORIENT SAUTE D'AGNEAU A L'ORIENTAL SEMOULE ET SES LEGUMES SALADE DE FRUITS AUX DATTES

lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
ESCALOPE DE PORC CHARCUTIERE POMMES PERSILLEES HARICOTS BEURRE MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	MELON SAUTE DE VEAU AUX OLIVES MACARONI AUX CHAMPIGNONS ENTREMET CARAMEL	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE BŒUF FACON CARBONNADE FRITES FRAICHES SALADE PETIT SUISSE AROMATISES	CREPE AU FROMAGE FILET DE LIEU SAUCE HOLLANDAISE BLE CUISINE EPINARDS A L'AIL POMME AU FOUR

lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
STEAK HACHE FACON PIZZAÏOLO FARFALLES AU BEURRE KIRI FRUIT DE SAISON	POTAGE DUBARRY COLOMBO DE PORC RIZ PARFUME NAVETS AU MIEL BATONNET DE GLACE VANILLE	SARDINES AU BEURRE BLANQUETTE DE VEAU A L'ANCIENNE POMMES ROSTI CHOUX DE BRUXELLES FRUIT DE SAISON	SALADE D' ENDIVES OMELETTE AUX FINES HERBES PRINTANIERE DE LEGUMES TARTE AU CHOCOLAT

lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
CELERI REMOULADE TOMATE FARCIE RIZ GAUFRE AU SUCRE	TOMATES VINAIGRETTE FILET DE COLIN A L'ESTRAGON CŒUR DE BLE AUX LEGUMES MOUSSE PRALINEE	PAMPLEMOUSSE ESCALOPE DE VOLAILLE AU BASILIC POMMES RISSOLEES SALADE YAOURT AUX FRUITS MIXES	OMELETTE AU FROMAGE PUREE DE CAROTTES EDAM FRUIT DE SAISON



Vos repas sont cuisinés chaque jour
par Jonathan GILLOT,
votre chef API !