



## CONSOMMATION

Plusieurs variétés de sels existent :

- marin ou minéral,
- gros sel, sel fin, fleur de sel,
- blanc ou gris,
- de France (Guérande, Camargue, Ré, Noirmoutier...), ou du monde. (bleu de Perse, noir de Kala Namak, rose d'Himalaya).



## INFORMATION

Le sel alimentaire (ou chlorure de Sodium) est un condiment qui intensifie la perception des saveurs en stimulant les papilles.



## RECOMMANDATION

Chaque jour, pas plus de **6.5g** de sel pour les femmes et enfants, **8g** pour les hommes.

Une consommation excessive de sel favorise l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires.

**Vous souhaitez limiter l'ajout de sel dans les repas de vos enfants ? Voici quelques astuces :**

- Ne pas trop saler l'eau de cuisson,
- Utiliser des épices et aromates, des herbes fraîches ou déshydratées,
- Proposer des plats sucrés-salés,
- Goûter avant de saler et éviter la salière à table.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Ecrasé de carottes et navets glacés au miel et curcuma



## Ingrédients

(pour 4 personnes)

4 carottes

2 navets

1 cuillère à soupe de miel

Curcuma

Beurre

Poivre



## Progression :

1. Laver et éplucher les légumes.
2. Couper les carottes grossièrement et les cuire à la vapeur.
3. Les écraser au presse-purée et poivrer à votre convenance.
4. Tailler les navets en brunoise et les faire revenir à la poêle avec du beurre.
5. Ajouter le miel, le curcuma et un peu d'eau pour faire mijoter à couvert jusqu'à ce que la brunoise soit tendre.
6. Dresser à l'aide d'emporte-pièces, d'abord la purée de carotte et ensuite les navets.

*Recette pleine de saveurs et même pas un grain de sel !*



Recette proposée par Jérôme Brutin, chef pâtissier sur la région Api Littoral Atlantique

Restaurant scolaire de Conty

MARS - AVRIL - MAI 2017

# Soyons Complices à table !



ÉDITO

## C'est quoi la saison des chefs ?

Au début du Printemps, nos chefs Api vont rencontrer des chefs du traditionnel pour fêter la cuisine et partager leur savoir-faire.

Notre partenaire Gault&Millau, nous a proposé des chefs qu'ils ont reconnus pour ces rendez-vous. Ils cuisineront ensemble pour proposer à nos convives des menus qui reflètent les saveurs des régions.

Ces rencontres permettront des échanges enrichissants :

- les chefs du traditionnel découvriront un nouvel univers de travail et les contraintes de la restauration collective.
- les chefs API pourront s'inspirer de la créativité des restaurateurs du traditionnel.

C'est une réelle transmission de connaissance entre deux mondes professionnels pour mettre à l'honneur la cuisine de nos restaurants.

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



lundi 13 mars	mardi 14 mars	Jeudi 16 mars	vendredi 17 mars
Friand au fromage	Concombres persillés	Betteraves rouges vinaigrette	<b>Chou rapé bio fromage blanc</b>
Bœuf bourguignon	Paupiette de veau au thym	Poisson pané	Filet de poulet à la crème
Carottes au jus / pommes vapeur	Coquillettes	Courgettes braisées / riz	Purée de pommes de terre
Camembert	Yaourt nature	Carré fondu	Fromage
Fruit	Poire au chocolat	Fruit	Fromage blanc à la confiture

lundi 24 avril	mardi 25 avril	Jeudi 27 avril	vendredi 28 avril
Salade de tomates au persil	Salade d'agrumes	Betteraves rouges mimosa	Salade de riz niçoise
Filet de lieu sauce aurore	Couscous garni	Hachis Parmentier maison	Rôti de porc au jus
<b>Epinards / pommes vapeur</b>	(agneau / poulet)	Salade verte	Duo de fleurettes béchamel
Yaourt nature	Fleur de lait	Tomme grise	Mi-chèvre
Gâteau de Pâques	Mousse citron	<b>Fruit bio</b>	Fromage blanc aromatisé

lundi 20 mars	mardi 21 mars	Jeudi 23 mars	vendredi 24 mars
Potage aux légumes	<b>Saison des chefs</b>	Carottes râpées	Tomates à l'échalote
Jambon blanc	<b>Œuf mimosa au thon</b>	Boules de bœuf à la provençale	Pavé de colin au citron
Frites	<b>Emincé de volaille mozzarella-basilic</b>	Pommes vapeur	<b>Haricots verts bio persillés</b>
Kiri	<b>Embeurrée de poireaux / polenta</b>	Fromage	Saint Paulin
Yaourt nature sucré	<b>Fromage blanc sur lit de compote &amp; biscuit</b>	Entremets au chocolat	Fruit

lundi 01 mai	mardi 02 mai	Jeudi 04 mai	vendredi 05 mai
Fête du travail	Champignons à la grecque	<b>Carottes râpées vinaigrette bio</b>	Œuf dur mayonnaise
	Jambon grillé à la moutarde	Blanquette de poisson	Steak haché sauce provençale
	Pommes rissolées	Fondue de poireaux / riz	Haricots beurre
	Samos	Camembert	Saint Paulin
	Fruit	Flan nappé caramel	Semoule au lait

lundi 27 mars	mardi 28 mars	Jeudi 30 mars	vendredi 31 mars
Taboulé	Macédoine de légumes mayonnaise	Concombres à la ciboulette	<b>Toast au chèvre</b>
Veau marengo	Rôti de dinde à l'estragon	Lasagnes à la bolognaise maison	Saumon au beurre blanc
Petits pois	<b>Pommes de terre vapeur bio</b>	Salade verte	Poêlée de légumes / riz
Vache qui rit	Tomme blanche	Yaourt nature	Gouda
Fruit	Crème dessert vanillée	Cocktail de fruits	Fruit

lundi 08 mai	mardi 09 mai	Jeudi 11 mai	vendredi 12 mai
Victoire 1945	Salade de tomates	Radis beurre	Friand à la viande
	Rôti de bœuf froid sauce tartare	Emincé de volaille à l'ananas	Normandin de veau sauce poivre
	<b>Coquillettes bio</b>	Riz au concassé de tomates	Petits pois / carottes
	Brie	Lait	Fromage
	Fruit	Fruit	Yaourt nature sucré

lundi 03 avril	mardi 04 avril	Jeudi 06 avril	vendredi 07 avril
Salade verte aux croutons	Quiche aux oignons	Radis beurre	<b>Soupe de courgettes bio</b>
Omelette au fromage	Sauté de bœuf à la provençale	Filet de poisson sauce crevettes	Brochette de dinde - ketchup
Pommes sautées	Ratatouille / semoule	Julienne de légumes / pommes de terre	Tortis
Fromage	Coulommiers	Edam	Mimolette
Liégeois chocolat	Fruit	Tarte aux pommes	Fruit