



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

Communauté de commune 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



lundi 13 mars	mardi 14 mars	Jeudi 16 mars	vendredi 17 mars
Radis beurre	Cœur d'artichaut au maïs	Chou rouge rapé à la vinaigrette	Carottes râpées à l'orange
Rôti de porc à la bière	Filet de poisson à la moutarde à l'ancienne	Sauté de dinde à la milanaise	Rôti de bœuf sauce marchand de vin
Riz BIO	Courgettes sautées	Frites	Gratin de brocolis / riz
Cantadou	Edam	Camembert	Carré fondu
Flan vanille	Moelleux aux pommes	Velouté aux fruits	Fruit

lundi 20 mars	mardi 21 mars	Jeudi 23 mars	vendredi 24 mars
Haricots beurre à l'échalote	Œuf mimosa au saumon fumé	Salade coleslaw	Dés de courgettes à la moutarde à l'ancienne
Filet de hoki aux champignons	Suprême de volaille basilic-mozzarella	Omelette	Raviolis gratinés
Julienne de légumes / blé	Embeurrée de poireaux / semoule	Riz / blettes à la béchamel	Salade verte
Coulommiers	Cotentin	Tomme grise	Rondelé nature
Fruit	Fromage blanc BIO	Yaourt nature sucré	Compote de pêche

lundi 27 mars	mardi 28 mars	Jeudi 30 mars	vendredi 31 mars
Carottes rapées BI	Mousse de foie	Salade aux croûtons	Tomates à la ciboulette
Sauté de volaille au cacao	Filet de poisson meunière	Bœuf bourguignon	Quiche aux légumes
Pates/haricots verts	Poêlée méridionale	Purée de carottes	Salade
Chanteneige	Saint Môret	Petit moulé	Carré fondu
Eclair à la vanille	Compote de pommes	Fruit	Yaourt nature sucré picard

lundi 03 avril	mardi 04 avril	Jeudi 06 avril	vendredi 07 avril
Macédoine de légumes	Friand au fromage	Concombres bulgares	Betteraves rouges en julienne
Rôti de porc à la moutarde	Hachis parmentier	Lasagnes saumon/épinards	Escalope viennoise
Boullgour/duo de fleurettes	(plat complet)	Salade	Papillons/salsifis
Emmental	Tomme blanche	Saint paulin	Coulommiers
Fruit frais	Yaourt nature sucré BIO	Flan vanille	Abricots au sirop

lundi 24 avril	mardi 25 avril	Jeudi 27 avril	vendredi 28 avril
Céleri rémoulade	Salade de blé à l'estragon	Carottes rapées au maïs	Macédoine de légumes mayonnaise
Rôti de bœuf sauce échalote	Chipolatas aux herbes de provenance	Blanquette de poisson	Rôti de veau sauce à l'ancienne
Boullgour/courgettes sautées	Lentilles au jus/haricots verts	riz	Frites
Chèvre	Gouda	Petit moulé	Carré fondu
Mousse à la framboise	Fruit	Fruit BIO	Fromage blanc à la confiture de fraise

lundi 01 mai	mardi 02 mai	Jeudi 04 mai	vendredi 05 mai
FERIE	Tomates au maïs	Haricots verts vinaigrette	Taboulé à la menthe
	Macaroni BIO sauce bolognaise	Carbonade flamande	Palette à la provençale
	Salade	Blé/choux-fleur	Petit pois/carottes
	Mimolette	Tomme blanche	Coulommiers
	Compote pomme/banane	Liégeois chocolat	Abricots au sirop

lundi 08 mai	mardi 09 mai	Jeudi 11 mai	vendredi 12 mai
FERIE	Céleri rémoulade	Dés de concombre sauce yaourt	Salade de cœurs de palmier
	Pavé de merlu	Sauté de volaille à l'ancienne	Raviolis gratinés
	Julienne de légumes/riz	Carottes	Salade verte
	Edam	Fraidou	Camembert
	Entremet praliné	Yaourt nature BIO	Poire au sirop