



### CÔTÉ NUTRITION

- Elles vont relever vos plats et limiter ainsi l'ajout de sel,
- La multitude d'épices existantes permet de varier les saveurs,
- Elles vont apporter de la couleur et se conservent longtemps,
- Elles sont sources de minéraux et n'apportent pas de calories.



### CÔTÉ CONSOMMATION

Pour les faire apprécier des plus jeunes :

- Les proposer aussi bien dans des recettes salées, que sucrées,
- Les utiliser avec parcimonie pour éviter que le goût en bouche ne leur paraisse trop fort,
- Privilégier les épices plus connues pour les premières dégustations : cannelle, curry, paprika, cumin...



### CÔTÉ CUISINE

- Entrée : Salade de chou blanc et carotte au curry, potage de potiron au cumin...
- Plat : Sauté de bœuf au paprika, poulet au curcuma et lait de coco, boulettes de bœuf à la coriandre et sauce ketchup (cf. recette)...
- Garniture : riz au safran, crumble de légumes à la vanille, purée de potimarron à la cannelle...
- Dessert : compote de pommes à la cannelle, pain d'épices, ...

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Boulettes de bœuf à la coriandre sauce ketchup.



### Ingrédients: Pour 4 personnes

- 500 g de bœuf haché
- Ail en poudre
- Persil haché
- 1 œuf
- Coriandre moulue
- 1 cuillère à soupe de farine de blé
- Huile d'olive
- 15 cl de coulis de tomates
- 1 gousse d'ail
- Piment de Cayenne
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- Sel
- Poivre

### Recette proposée par :

Aurore Gaudalet,  
chef de cuisine sur la  
cuisine centrale de  
Moussy



### Progression :

1. Laver le persil et le hacher. Mélanger le bœuf haché avec l'ail, l'œuf, le persil haché, la coriandre poudree, le sel et le poivre.
2. Former des petites boulettes. Les rouler dans la farine et les réserver au frais.
3. Préparer la sauce ketchup : faire revenir l'ail écrasé dans 1 cuillère à soupe d'huile. Ajouter le coulis de tomates, le sucre, 1 petite pincée de piment. Saler, poivrer et laisser mijoter quelques minutes.
4. Faire dorer les boulettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive en les retournant délicatement. Ajouter la sauce, couvrir et laisser mijoter doucement quelques minutes.
5. Servir 3 petites boulettes par personne accompagnées de la sauce ketchup.



RESTAURANT SCOLAIRE DU CONTYNOIS

SEPTEMBRE OCTOBRE 2017

# Soyons Complices à table !



## ÉDITO

### Les Rencontres du Goût

Chaque année, API Restauration a le plaisir de proposer dans vos restaurants les « Rencontres du Goût ».

Cet évènement permet à nos chefs de vous présenter leurs talents car ils vous proposent leurs créations culinaires autour d'un thème déterminé. Pour cette nouvelle édition, nous avons décidé de faire « Place aux épices » !

Nos chefs vous ont concocté des recettes exclusives comme : salade d'automne au curry et aux pommes, filet de poisson à la vanille et au gingembre, flan d'endives au curcuma, cake aux poires, raisins et cumin et bien d'autres innovations... Elles donneront de nouvelles saveurs à nos plats, de l'entrée aux desserts et mettront de la couleur dans nos assiettes car notre volonté reste toujours de vous régaler et faire du temps du repas un moment de découverte !

Salutations gourmandes,  
Le pôle nutrition.

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



Conception OMA



lundi 04 septembre	mardi 05 septembre	jeudi 07 septembre	vendredi 08 septembre
Carottes râpées à l'orange Rôti de bœuf sauce béarnaise Frites - haricots verts  Yaourt nature	Tomates à la mozzarella Paupiette de veau marengo Pâtes - printanière de légumes Mimolette Fruit frais	Melon Omelette Riz pilaf - fondue de poireaux Tomme grise Compote pomme/cassis	Crêpe au fromage Sauté de dinde marinée au curcuma Pommes de terre persillées Rondelé nature Yaourt aux fruits

lundi 11 septembre	mardi 12 septembre	jeudi 14 septembre	vendredi 15 septembre
Salade de riz mexicaine Sauté de porc forestier Purée - tomate cuite Yaourt nature Fruit frais	Tomates au thon Rôti de dinde aux pruneaux Pâtes - chou-fleur gratiné Camembert Yaourt aromatisé	Chou-fleur vinaigrette Carbonnade flammande Pommes boulangères Petit moulé Liégeois vanille	Œuf dur au paprika Filet de poisson Tortis BIO - carottes au persil Vache qui rit Yaourt picard

lundi 18 septembre	mardi 19 septembre	jeudi 21 septembre	vendredi 22 septembre
Haricots verts à la vinaigrette Curry de porc Semoule - ratatouille Gruyère Fruit frais	Carottes râpées BIO aux raisins Chili con carne Riz Mimolette Petits suisses aromatisés	Céleri rémoulade Sauté de veau aux champignons Pâtes - haricots beurre Petit suisse Fruit frais	Radis - beurre Emincé de volaille sauce brune Pommes persillées - poireaux Coulommiers Compote de poires

lundi 25 septembre	mardi 26 septembre	jeudi 28 septembre	vendredi 29 septembre
Poireaux vinaigrette Steack hâché sauce brune Blé pilaf - ratatouille Cantadou Fromage blanc aromatisé	Crêpe au fromage Escalope de dinde vallée d'Auge Riz créole - fondue de poireaux Edam Compote d'ananas	Champignons à la grecque Raviolis gratinés Salade Yaourt nature Fruit frais	Betteraves en julienne vinaigrette Filet de poisson Pommes persillées - chou-fleur Tomme noire Crème dessert au caramel

lundi 02 octobre	mardi 03 octobre	jeudi 05 octobre	vendredi 06 octobre
Céleri rémoulade Emincé de poulet aux 4 épices Semoule - julienne de légumes Coulommiers Flan caramel	Concombres bulgares Rissollette de veau sauce suprême Riz - carottes braisées Mimolette Fruit frais	Salade de haricots verts Sauté de bœuf provençale Tortis Yaourt nature Compote de fruits	Betteraves vinaigrette Saucisse de strasbourg Pommes vapeur Rondelé nature Fruit frais

lundi 09 octobre	mardi 10 octobre	jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre
Salade de pommes de terre vinaigrette Sauté de porc gingembre Coquillettes - carottes Chanteneige Fruit frais	Champignons à la crème Steack haché sauce brune Pommes vapeur - brunoise Camembert Cake poivre raisins cumin	Radis - beurre Sauté de dinde à la moutarde à l'ancienne Poêlée automnale au curcuma - Riz Yaourt nature Fruit frais	Crème de lentilles et carottes cumin Filet de poisson Semoule Vache qui rit Yaourt picard

lundi 16 octobre	mardi 17 octobre	jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre
Chou-rouge à la pomme Filet de poulet à la crème de potimarron Pommes pins - carottes Gruyère Yaourt aux fruits	Œuf dur au paprika Kefta d'agneau basquaise Semoule Saint Paulin Fruit frais	Salade automnale* Blanquette de veau à l'ancienne Riz Petit suisse Compote de poire	Duo de saucisson Filet de poisson Pâtes Coulommiers Fruit frais

\* Carottes, pommes, mimolette