



### 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
- All 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



### Progression :

1. Laver le persil et le hacher. Mélanger le bœuf haché avec l'ail, l'œuf, le persil haché, la coriandre poudre, 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. Servir 3 petites boulettes par personne accompagnées de la sauce ketchup.

**Recette proposée par :**  
Aurore Gaudalet,  
chef de cuisine sur la  
cuisine centrale de  
Moussy



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 événement 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, sauté de porc à la vanille et au gingembre, flan d'endives au curcuma, cheesecake au poivre 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)





lundi 04 septembre	mardi 05 septembre	mercredi 06 septembre	Jeudi 07 septembre	vendredi 08 septembre
SALADE PIEMONTAISE	<b>CAROTTES</b> RÂPÉES CIBOULETTE	FILET DE POULET SAUCE AUX CHAMPIGNONS	<b>CONCOMBRE</b> BULGARE	<b>COURGETTES</b> RAPEES VINAIGRETTE
RAVIOLI DE BŒUF	STEAK DE LAIT	TARTE AUX LEGUMES	GOULASCH DE BŒUF A LA HONGROISE	DUO DE COLIN ET SAUMON SAUCE CIBOULETTE
PATES AUX 3 FROMAGES		<b>PETIT POIS AUX OIGNONS</b> <b>ET POMMES DE TERRE</b> <b>PERSIL FRES RIZ</b>	OMELETTE SAUCE TOMATE	
SALADE ICEBERG	BLE ET <b>EPINARDS</b> A LA CREME	FROMAGE	PUREE MOUSSELINE ET <b>SALADE VERTE</b>	QUINOA ET BRUNOISE DE LEGUMES
<b>FRUIT DE SAISON</b>	YAOURT AUX FRUITS	CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT	<b>FRUIT DE SAISON</b>	COCKTAIL DE FRUITS

lundi 02 octobre	mardi 03 octobre	mercredi 04 octobre	Jeudi 05 octobre	vendredi 06 octobre
SALSA <b>TOMATE</b> /ORANGE	<b>CONCOMBRE</b> VINAIGRETTE PERSIL		CHIPOLATAS	SALADE FROMAGERE
EMINCE DE POULET SAUCE MEXICAINE	OMELETTE		GRATIN DE LA MER	POISSON PANE SAUCE TARTARE
CHILI VEGETARIEN			<b>CHOU-ROUGE</b> AUX POMMES ET POMMES DE TERRE VAPEUR	
HARICOTS ROUGES AU MAIS	POMMES DE TERRE VAPEUR ET <b>CAROTTES</b> A LA CREME		MIMOLETTE	RIZ AUX PETITS LEGUMES
<b>FRUIT DE SAISON</b>	<b>YAOURT SAVEUR VANILLE</b> BIO		<b>FRUIT DE SAISON</b>	CREME DESSERT CHOCOLAT

lundi 11 septembre	mardi 12 septembre	mercredi 13 septembre	Jeudi 14 septembre	vendredi 15 septembre
EMINCE DE POULET SAUCE AIGRE DOUCE	TARTE AUX POIREAUX		<b>CELERI</b> REMOULADE	PASTEQUE
GALETTE DE SOJA	OMELETTE BASQUAISE		BOULATTE DE BŒUF SAUCE PROVENCALE	FILET DE MERLU SAUCE OSEILLE
RIZ AUX PETITS LEGUMES			CUBE DE SAUMON	
FROMAGE	POMME DE TERRE CAMPAGNARDES		TORTIS AUX DES DE <b>TOMATES</b> ET EMMENTAL RAPE	<b>CŒUR</b> DE BLE ET <b>AUBERGINES</b> AU JUS
NAPPE CARAMEL	<b>FRUIT DE SAISON</b>		<b>YAOURT NATURE SUCRE</b> BIO	TARTE NORMANDE

lundi 09 octobre	mardi 10 octobre	mercredi 11 octobre	Jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre
ROTI DE DINDE SAUCE CORNICHONS	<b>CELERI</b> REMOULADE		<b>CREME DE LENTILLES</b> <b>CORAIL ET CAROTTES AU</b> <b>CUMIN</b>	TOMATE A LA FETA
GALETTE FROMAGERE	<b>FILET DE POISSON</b> <b>VANILLE GINGEMBRE</b>		SAUTE DE VEAU A L'ITALIENNE	FILET DE COLIN SAUCE MÉRIDIENNE
<b>RIZ ET POELEE</b> <b>AUTOMANLE AU</b> <b>CURCUMA</b>	COQUILLETES		OMELETTE BASQUAISE	
COQUILLETES			EBLY AUX DES DE <b>TOMATES</b>	POELEE DE LEGUMES ET POMMES DE TERRE PERSILLEES
YAOURT AROMATISE	YAOURT AROMATISE		<b>FRUIT DE SAISON BIO</b>	<b>CHEESECAKE AU POIVRE</b>

lundi 18 septembre	mardi 19 septembre	mercredi 20 septembre	Jeudi 21 septembre	vendredi 22 septembre
ROTI DE PORC SAUCE CHARCUTIERE	CHAMPIGNONS A LA CREME		<b>BETTERAVES</b> ROUGES A L'ECHALOTE	SALADE TOSCANE AU POULET
PAUPIETTE DE POISSON	HACHIS PARMENTIER DE SOJA SAUCE PROVENCALE		BOLOGNAISE DE BŒUF	FILET DE HOKI SAUCE NAPOLITAINE
PRINTANIERE DE LEGUMES			TARTE AUX LEGUMES	
SIX DE SAVOIE	<b>SALADE VERTE</b>		COQUILLETES ET EMMENTAL	SEMOULE ET RATATOUILLE
<b>FRUIT DE SAISON BIO</b>	PETITS SUISSE AUX FRUITS		<b>FRUIT DE SAISON</b>	GATEAU NAPOLITAIN

lundi 16 octobre	mardi 17 octobre	mercredi 18 octobre	Jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre
ROTI DE PORC SAUCE MOUTARDE	SALADE D'ENDIVES ET <b>CAROTTES</b> AUX NOIX		SALADE VERTE AUX CROUTONS	MACEDOINE DE LEGUMES
STEAK DE QUINOA	OMELETTE		CASSOULET	CUBE DE SAUMON SAUCE OSEILLE
CAROTTES AU JUS ET POMMES DE TERRE CUBES AU PAPRIKA	SEMOULE ET RATATOUILLE		GALETTE DE SOJA	RIZ AUX POIREAUX
FROMAGE			HARICOTS BLANCS TOMATES ET POMMES DE TERRE VAPEUR	
<b>FRUIT DE SAISON</b>	CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT		<b>FRUIT DE SAISON BIO</b>	PETIT SUISSE SUCRE

lundi 25 septembre	mardi 26 septembre	mercredi 27 septembre	Jeudi 28 septembre	vendredi 29 septembre
ŒUF SAUCE COCKTAIL	SALADE DE <b>TOMATES</b> PERSILLEES		TAJINE D'AGNEAU AUX EPICES	SALADE MAIS/ <b>TOMATE</b>
ESTOUFFADE DE BŒUF SAUCE AUX POIVRONS	MARMITE DE LA MER		SEMOULE AUX POIS CHICHE SAUCE PROVENCALE	FILET DE POISSON SAUCE PROVENCALE
PARMENTIER DE LEGUMES	<b>RIZ BIO ET POIREAUX A</b> <b>LA CREME</b>		SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS	
PUREE DE <b>CAROTTES</b>			BREBICREME	PATES
<b>FRUIT DE SAISON</b>	YAOURT A BOIRE		PATISSERIE ORIENTALE	<b>FRUIT DE SAISON</b>