



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.

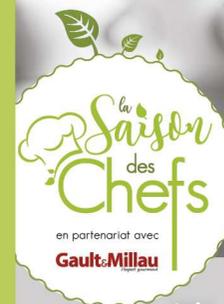
Recette pleine de saveurs et même pas un grain de sel !



Recette proposée Jérôme Bratin,
chef géant sur la région Api Littoral Atlantique

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 27 février	mardi 28 février	jeudi 02 mars	vendredi 03 mars
SALADE FROMAGERE	ASSORTIMENTS DE CRUDITES	ASSORTIMENT DE CRUDITES	ASSORTIMENT DE CRUDITES
JOUE DE PORC AU CIDRE OU KNACKIS	GRATIN DE LIEU A LA BOULONNAISE	OMELETTE	SAUTE DE CANARD A L'ORANGE
COQUILLETES	OU BEIGNET DE VOLAILLE	OU BOUDIN NOIR AUX POMMES	RAVIOLIS AU GRATIN
CONCASSEE DE TOMATES	RIZ PILAF GRATIN DE COURGETTES	FRITES SALADE	PRINTANIERE DE LEGUMES
FRUIT DE SAISON AU CHOIX	PÂTISSERIE AU CHOIX	LAITAGE AU CHOIX	ASSORTIMENT DE FROMAGES
lundi 06 mars	mardi 07 mars	jeudi 09 mars	vendredi 10 mars
ASSORTIMENT DE CRUDITES	BOULETTES FERMIERES  ENTREE CHAUDE	ENTREE AU CHOIX	ASSORTIMENT DE CRUDITES
STEAK HACHE SAUCE AU POIVRE	ENCHINE DE PORC RÔTIE A LA MOUTARDE	POT AU FEU ET SES LEGUMES DE SAISON	AILE DE RAIE AUX CÂPRES
SAUTE DE LAPIN AUX PRUNEAUX POMMES BOULANGERES	CHIPOLATAS	CHEESEBURGER	HACHIS PARMENTIER
HARICOTS BEURRE A LA TOMATE	TORSADES CHOU-FLEUR AU GRATIN	FRITES	RIZ PILAF SALADE MIXTE
ASSORTIMENT DE FROMAGES	LAITAGES AU CHOIX	FRUIT DE SAISON AU CHOIX	CREME DESSERT AU CHOIX
lundi 13 mars	mardi 14 mars	jeudi 16 mars	vendredi 17 mars
CHARCUTERIE AU CHOIX	CRUDITES AU CHOIX	CRUDITES AU CHOIX	ENTREE CHAUDE AU CHOIX
BLANQUETTE DE DINDE	DOS DE LIEU NOIR RISSOLETTE DE BŒUF SAUCE TOMATE	CÔTE DE PORC AUX OIGNONS NUGGETS	CHOU FARCI
GRATIN DE PÂTES STRASBOURGEOIS	POMMES DE TERRE VAPEUR	FRITES	POISSON PANE
SEMOULE LEGUMES DE SAISON	PETITS POIS A LA FRANCAISE	HARICOTS VERTS CUISINES AUX OIGNONS	RIZ AUX PETITS LEGUMES
FRUIT DE SAISON AU CHOIX	ASSORTIMENT DE FROMAGES	LAITAGE AU CHOIX	FRUIT DE SAISON AU CHOIX

lundi 20 mars	mardi 21 mars	jeudi 23 mars	vendredi 24 mars
ENTREE AU CHOIX	CRUDITES AU CHOIX	CRUDITES AU CHOIX	SALADE COMPOSEE AU CHOIX
SAUTE DE PORC AUX CHAMPIGNONS NOIRS	BŒUF CAROTTES	SAUTE DE PORC AU CURRY	ROUSSETTE SAUCE MOUTARDE
CHIPOLATAS	RISSOLETTE DE VEAU	AILERONS DE POULET MARINES	HACHIS PARMENTIER
SEMOULE RATATOUILLE	TORSADES	FRITES PIPERADE	RIZ SAFRANE SALADE
FRUIT DE SAISON AU CHOIX	LAITAGE AU CHOIX	FRUIT DE SAISON AU CHOIX	PÂTISSERIE AU CHOIX
lundi 27 mars	mardi 28 mars	jeudi 30 mars	vendredi 31 mars
CRUDITES AU CHOIX	CRUDITES AU CHOIX	CHARCUTERIE AU CHOIX	ENTREE AU CHOIX
BŒUF A LA HONGROISE	CREPINETTE	SAUTE DE DINDE AU MAROILLES	FRICASSEE D'AGNEAU AU CUMIN
TARTIFLETTE	KNACKIS	STEAK HACHE SAUCE AU POIVRE	POISSON PANE
PRINTANIERE DE LEGUMES SALADE	COQUILLETES BROCOLIS	FRITES SALADE	POMMES VAPEUR EPINARDS BECHAMEL
LAITAGE AU CHOIX	COMPOTE AU CHOIX	LAITAGE AU CHOIX	ASSORTIMENT DE FROMAGES FRUIT DE SAISON AU CHOIX
lundi 03 avril	mardi 04 avril	jeudi 06 avril	vendredi 07 avril
CRUDITES AU CHOIX	TARTELINE DE SAUMON A LA FLORENTINE 	CRUDITES AU CHOIX	ENTREE AU CHOIX
RÔTI DE PORC AU JUS	POISSON MEUNIÈRE	RÔTI DE BŒUF SAUCE AU POIVRE	RAVIOLIS AU GRATIN
BOUL'BŒUF SAUCE TOMATE	TOMATE FARCIE	PAUPIETTE DE VEAU FORESTIERE	SALADE
PUREE DE POMMES DE TERRE	RIZ PILAF DUO DE HARICOTS A LA TOMATE	FRITES GRATIN DE CHOU-FLEUR	ASSORTIMENT DE FROMAGES
PUREE DE CAROTTES	FRUIT DE SAISON AU CHOIX	ASSORTIMENTS DE FROMAGES	FRUIT DE SAISON AU CHOIX