

# LE POIVRON : UN ALLIÉ POUR ÉGAYER NOS ASSIETTES



## LE SAVIEZ-VOUS ?

- Ce fruit, que nous consommons comme un légume, est originaire d'Amérique centrale.
- Ses variétés se distinguent par leur forme et par leur taille, allant des gros poivrons doux et sucrés jusqu'aux petits piments très piquants.
- Tous les poivrons sont verts. Ils changent de couleur en mûrissant, passant au jaune, puis à l'orange et enfin au rouge.



## CÔTÉ NUTRITION :

- Il est peu calorique et riche en vitamine C.
- Le poivron rouge est riche en pro-vitamine A alors que le poivron vert contient plus de vitamine B9.
- Le poivron vert est moins digeste que les poivrons plus colorés : retirez sa peau, soit avec un économe, soit en le faisant rôtir au four ou au chalumeau.



## CÔTÉ DÉGUSTATION :

- La saveur comporte une note d'amertume parfois poivrée.
- La chair du poivron vert est ferme et croquante, celle du poivron jaune est juteuse.
- Le poivron rouge est plus doux, presque sucré.



## CÔTÉ CUISINE :

- Cru accompagné d'une sauce au yaourt, mariné à l'huile d'olive...
- Cuit : grillé, farci, mijoté en piperade, en coulis pour accompagner viandes, poissons, œufs...
- En poivronnade pour agrémenter vos apéritifs ou être servi en condiment.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Tarte chocolat poivron

Durée de préparation : 45 min. - Cuisson : 15 min. - Temps de repos : 2h

**Ingrédients :** 1 fond de tarte sablée, 80 g de chocolat blanc, 300 g de chocolat noir, 30 cl de crème liquide entière, 2 poivrons rouges, 20 g de beurre demi-sel.



1. Préchauffer le four à 180°C et cuire la pâte à blanc. La mettre dans un moule à tarte, la recouvrir avec un papier sulfurisé et y mettre du poids.



2. Faire revenir les poivrons dans le beurre quelques minutes. Ajouter 25 cl d'eau et laisser mijoter 20 min. Mixer et passer au tamis pour obtenir une purée lisse.



3. Faire fondre le chocolat blanc au bain marie et tapisser le fond de tarte pour l'imperméabiliser. Laisser refroidir puis faire fondre le chocolat noir au bain marie.



4. Réaliser la crème fouettée. Mélanger le chocolat noir avec la purée de poivrons et ajouter la crème fouettée. Garnir le fond de tarte avec la préparation et laisser prendre 2h au frais.

Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole 477 181 010.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2019



# Soyons Complices à table !

## ÉDITO

### Et si à cette rentrée, on faisait la part belle aux tartes et aux quiches !

Pour cette nouvelle Rencontre du Goût d'octobre, nos chefs ont rivalisé de créativité pour vous proposer des tartes et des quiches gourmandes. Nous avons réuni leurs recettes exclusives dans le livre de recettes "Happy Tarterie". Pour permettre la découverte de nouvelles saveurs à nos jeunes convives, nos équipes se sont surpassées : tarte à la carotte meringuée, quich'obolo, tart'misu aux fruits rouges ou encore tarte à la patate douce caramélisée... avec comme maître mot "le plaisir" de manger !

Nous vous invitons à poursuivre l'expérience à la maison en réalisant les recettes de nos chefs, proposées sur le site [api-chroniquesculinaires.fr](http://api-chroniquesculinaires.fr)

Bonne découverte !  
Le Pôle Nutrition

api

Conception: C&A



lundi 02 septembre	mardi 03 septembre	Jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre
Sauté de dinde au cheddar	<b>Tomate</b> mimosa	Friand au fromage	Macédoine de légumes
Pâtes à la carbonara	Escalope de porc forestière	Rôti de bœuf froid	Poisson du jour / Burger de veau
<b>Carottes</b>	Tajine de volaille <b>Aux courgettes</b>	Jambon blanc	Riz pilaf
Kiri	Semoule	Frites - <b>Salade</b>	<b>Fondue d'épinards</b>
Corbeille de fruits	Yaourt aromatisé	<b>Melon</b>	Crème dessert au chocolat

lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	Jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
Chipolatas grillée / Boul'bœuf	<b>Carottes</b> à l'emmental	<b>Concombres</b> vinaigrette	<b>Betteraves</b> à l'échalote
Semoule	Escalope de dinde Sauce fromagère	Goulasch / Rôti de dinde	Poisson pané / Jambon chaud
<b>Ratatouille</b>	Pilons de poulet marinés	Aux champignons	Sauce Mère
Mimolette	Pommes de terre aux herbes Gratin de <b>chou-fleur</b>	Frites - <b>Salade</b>	Purée - <b>Choux de Bruxelles</b>
<b>Fruit de saison</b>	Fromage blanc	Rondelé nature	Beignet au chocolat

lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	Jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
<b>Haricots verts</b> vinaigrette	<b>Salade</b> fromagère	Pizza jambon-fromage	<b>Céleri rémoula</b>
Garniture bolognaise	Carbonnade flamande	Rôti de porc à la normande	Beignet de poisson
Fricassée de porc à l'ancienne	Cordon bleu	Poulet rôti	<b>Tomate</b> farcie
Pâtes - <b>Carottes</b>	Pommes sautées - Petits pois	Frites - <b>Salade</b>	Riz - <b>Fondue de poireaux</b>
Tarte aux <b>pommes</b>	<b>Raisin blanc</b>	Petits suisses	Liégeois vanille-caramel

lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	Jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
Waterzoi de volaille <b>Et ses légumes</b>	<b>Tomates</b> à la mozzarella	Salade au surimi	Saucisson à l'ail
Cuisse de poulet	Bœuf bourguignon / Steak haché	Nuggets	Poisson du jour
Semoule - <b>Piperade</b>	Sauce Mère	Andouillette à la dijonnaise	Saucisse de Toulouse
St Paulin	Pâtes - <b>Carottes vichy</b>	Frites - <b>Salade</b>	Purée - <b>Gratin de courgettes</b>
<b>Fruit de saison</b>	Éclair au chocolat	Camembert	Compote de fruits

lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	Jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
Garniture bolognaise / Carbonara	<b>Concombres</b>	Macédoine de légumes	<b>Carottes râpées</b> citronnées
Pâtes	Blanquette de dinde à la normande	Sauté de porc dijonnais	Filet de poisson pané
Champignons	Crêpe au fromage	Steak haché à l'échalote	Aiguillettes de poulet au curry
Saint Môret	Riz - <b>Carottes vichy</b>	Frites - <b>Salade</b>	Semoule - <b>Ratatouille</b>
<b>Corbeille de fruits</b>	Mousse au chocolat	Petits suisses aromatisés	Édam

lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	Jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
<b>Poireaux</b> mimosa	<b>Salade coleslaw</b>	Pizza	<b>Chou-fleur</b> vinaigrette
Sauté de bœuf au paprika Gratin de pâtes	Paupiette de dinde Tartiflette - Salade	Poulet rôti aux herbes	Beignets de calamar
Coquillettes	Gratin dauphinois	Fricadelle	Blanquette de veau
<b>Haricots verts</b> à l'ail	<b>Choux de Bruxelles</b>	Frites - <b>Salade</b>	Riz - Poêlée de légumes
Yaourt sucré	Glace	<b>Salade de fruits</b>	Riz au lait

lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	Jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
Couscous boul'bœuf - Merguez	Quiche lorraine	<b>Salade de haricots verts</b>	<b>Céleri rémoula</b>
Pilons de poulet	Paleron de bœuf à la bordelaise	Jambon blanc	Poisson du jour
Semoule	Garniture bolognaise	Cordon bleu	Tomate farcie - Riz
Rondelé aux noix	Pâtes	Frites - <b>Salade</b>	<b>Fondue de poireaux</b>
<b>Fruit</b>	Liégeois au chocolat	Brie	<b>Salade de fruits</b>