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

Jarte chocolat powron

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.



177 181 010.

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.

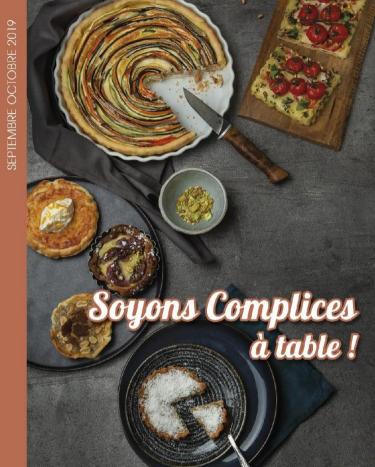


3. Faire fondre le chocolat blanc au bain marie et tapisser le fond de tarte pour l'imperméabiliser. Laisser refroidir puis faire fondre le chocolat noir au bain marie.



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.







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

Bonne découverte! Le Pôle Nutrition



Fruit de saison

Yaourt nature sucré

Menus du 02 septembre au 18 octobre 2019

apı v	IEUX CONDE			
Lundi 2 septembre	Mardi 3 septembre	Mercredi 4 septembre	Jeudi 5 septembre	Vendredi 6 septembre
Carottes râpées au gouda	Salade de betteraves rouges	Taboulé à la menthe	Macédoine de légumes	REPAS DE 1A RENTRÉE Jus de pommes Salade iceberg vinaigrette
Emincé de poulet au curry Subst:marmite de poisson au curry Coquillettes	Paupiette de veau aux herbes Subst:omelette Haricots beurre Frites	Rôti de boeuf sauce Bercy Subst:quenelle de poisson Carottes à l'étuvée Riz créole	Filet de poisson meunière Petits pois forestier	Pizza méridionale (sauce tomate, brunoise méridionale, champignons, aubergines, courgettes, mozzarella)
Compote de pommes	Mimolette	Fruit de saison	Yaourt nature sucré	Banane sauce chocolat
Lundi 9 septembre	Mardi 10 septembre	Mercredi 11 septembre	Jeudi 12 septembre	Vendredi 13 septembre
Haricots verts vinaigrette	Céleri mayonnaise	Carottes râpées	Salade verte vinaigrette	Pastèque
Cordon bleu Subst:ballotine de poisson Epinards à la crème Pommes de terre vapeur	Jambon blanc sauce ketchup Subst:nugget's de blé Torsades Emmental râpé	Boulettes d'agneau sauce tajine Subst:boulettes de soja Semoule	Hachis parmentier de boeuf Subst:parmentier de soja	Dos de colin à la tomate Riz pilaf
Crème dessert vanille	Fruit de saison	Mimolette	Flan nappé caramel	Clafoutis pommes poires
Lundi 16 septembre	Mardi 17 septembre	Mercredi 18 septembre	Jeudi 19 septembre	Vendredi 20 septembre
Salade montana	Pastèque	Céleri rémoulade	Salade de tomates vinaigrette	Toast savoyard
Rôti de dinde aux épices et légumes Subst:quenelle de brochet Semoule	Bolognaise à l'italienne Subst:bolognaise de soja Coquillettes	Omelette sauce champignons Riz pilaf	Gratin de courgettes et pommes de terre au dès de jambon Subst:gratin de courgettes et pdt au fromage	Filet de poisson à la normande Purée crécy
Mousse au chocolat	Camembert	Fruit de saison	Fruit de saison	Yaourt aromatisé
Lundi 23 septembre	Mardi 24 septembre	Mercredi 25 septembre	Jeudi 26 septembre	Vendredi 27 septembre
Salade d'endives	Melon	Velouté de poireaux	Salade niçoise	Salade fromagère
Sauté de boeuf façon bourguignon Subst:filet de poisson Torsades	Filet de poisson pané Chou-fleur et pommes de terre à la crème	Jambon blanc-mayonnaise Subst:crousti fromage Pommes de terre rissolées	Volaille à la reine Subst:soja à la reine Riz pilaf	Saucisse de Strasbourg Subst:omelette Frites mayonnaise
r l	V	Emile descione	D. t 1	Muffin aux pépites de

Fruit de saison

Pointe de tomme grise

chocolat

Légende:

Nos plats sont susceptibles de

contenir des substances ou



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit



Lundi 30 septembre	Mardi 1 octobre	Mercredi 2 octobre	Jeudi 3 octobre	Vendredi 4 octobre
Soupe de tomates	Céleri rémoulade	Potage cultivateur	Batavia vinaigrette	Friand fromage
uté de porc dijonnai Subst:ballotine de poisson Riz pilaf	Nugget's de poulet Subst:nugget's de blé sauce tartare Haricots verts aux oignons Pommes de terre vapeur	Rôti de dinde soubise Subst:boulette de soja Frites	Fricadelle de boeuf à l'espagnole Subst:marmite de poisson Purée au lait	Bolognaise de légumes Coquillettes Emmental râpé
Vache qui rit	Flan au chocolat	Fruit de saison	Fruit de saison	Liégeois vanille
			2564 1	
Lundi 7 octobre	Mardi 8 octobre	Mercredi 9 octobre	Jeudi 10 octobre	Vendredi 11 octobre
Céleri râpé	Velouté d'endives	Taboulé à la menthe	Carottes râpées vinaigrette	Soupe de potiron aux épices
Marmite de poisson façon tajine Légumes couscous Semoule	Haché de veau à la provençale <i>Subst:marmite de soja à la provençale</i> Mini penne	Rôti de porc au jus Subst:omelette Chou-fleur et pommes de terre à la crème	Sauté de poulet aux champignons Subst:quenelle de brochet Riz pilaf	Quiche bolognaise Subst:quiche au fromag Salade verte
Ile flottante	Fruit de saison 🔕	Beignets aux pommes	Mousse au chocolat	Fruit de saison
W				
Lundi 14 octobre	Mardi 15 octobre	Mercredi 16 octobre	Jeudi 17 octobre	Vendredi 18 octobre
Fleurette chou-fleur tartare	Potage cultivateur	Salade d'endives	Carottes râpées	Macédoine de légumo
Cordon bleu Subst:nugger's de blé Petits pois carottes Pommes de terre persillées	Rôti de boeuf sauce forestière mat:fricadelle de boeuf Subst:omelette Macaronis Emmental râpé	Saucisse de strasbourg Subst:crousti fromage Frites	Gratin façon tartiflette (lardons de porc) Subst:gratin de légumes au fromage	Dos de colin à la provençale Duo de courgettes Semoule
Gouda	Compote de pommes	Laitage	Flan nappé caramel	Pudding

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements