



## 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



## Ingédients 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.



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 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)



Lundi 4 sept	Mardi 5 sept	Jeudi 7 sept	Vendredi 8 sept
Macédoine de légumes	Melon	Nos vergers à l'honneur Jus de pommes	Duo de crudités à l'édam (carottes, céleri)
Nugget's de poulet sauce tomate Coquillettes Emmental râpé	Bœuf braisé champêtre Haricots verts Pommes de terre vapeur	Saucisses de porc Ketchup Pommes de terre barbecue Salade verte	Marmite de colin basquaise Semoule
Fruit de saison	Pyrénées Compote de fruits	Brassé aux fruits	Gâteau des îles
Lundi 11 sept	Mardi 12 sept	Jeudi 14 sept	Vendredi 15 sept
Médaille de surimi cocktail	Salade fromagère	Concombres et tomates vinaigrette	Pizza napolitaine
Sauté de porc aux herbes Batonnière de légumes Pommes de terre noisettes	Chili con carne Riz pilaf	Rôti de dinde aux champignons Torsades Emmental râpé	Filet de poisson pané Fleurette de chou-fleur au fromage fondu Pommes de terre ciboulette
Yaourt nature et vergoise	Fruit de saison	Duo de crème Sablé des Flandres	Fruit de saison
Lundi 18 sept	Mardi 19 sept	Jeudi 21 sept	Vendredi 22 sept
Œuf dur mayonnaise	Salade berlinoise		Tomates mozzarella
Émincé de poulet au curry et carottes Céréales gourmandes	Chipolatas Purée au lait Salade verte	Pâtes Bolognaise Emmental râpé	Merlu à la dieppoise Riz aux petits légumes
Maasdam Biscuit	Fromage blanc nature sucré	Camembert Fruit de saison	Marbré chocolat

Lundi 25 sept	Mardi 26 sept	Jeudi 28 sept	Vendredi 29 sept
Melon  Filet de porc forestier Macaronis Emmental râpé	Terrine de campagne et cornichons  Fricadelle de bœuf méditerranéenne Petits pois Pommes de terre rissolées	Pêche au thon  Dos de colin citron-ciboulette Riz à la méridionale Rondelé nature Biscuit	Taboulé à la mimolette  Croustade de volaille Salade Fruit de saison
Compote abricots	Liégeois chocolat		
Lundi 2 oct	Mardi 3 oct	Jeudi 5 oct	Vendredi 6 oct
Méli mélo de crudités	Salade du pacifique	Pâté en croûte	Tarte au fromage
Bolognaise Torsades Emmental râpé	Sauté de porc aux pruneaux Haricots beurre persillés Pommes de terre country	Gratin de pommes de terre et volaille au cheddar Salade verte	Fricassée de poisson à la niçoise Semoule
Salade de fruits au sirop	Pavé des Flandres Fruit de saison	Frutly sucré	Fruit de saison
Lundi 9 oct	Mardi 10 oct	Jeudi 12 oct	Vendredi 13 oct
Salade vendéenne	Carottes aux raisins	Céleri au curry	PLACE AUX EPICES Velouté indien Joue de bœuf au paprika Carottes parisiennes au cumin Pommes de terre barbecue
Aiguillette de volaille à l'ancienne Riz créole	Filet de poisson pané Épinards à la béchamel Pommes de terre vapeur	Crêpinette de porc aux oignons Coquillettes Emmental râpé	Muffin pommes cannelle
Yaourt nature sucré	Fruit de saison	Ile flottante	
Lundi 16 oct	Mardi 17 oct	Jeudi 19 oct	Vendredi 20 oct
Salade coleslaw	Salade de pâtes	Médaille de surimi mayonnaise	Flamenkuche
Bouchées de poulet à l'italienne Macaronis Emmental râpé	Palette de porc Gratin d'automne (brocolis, carottes, pdt)	Moussaka de bœuf	Ballottine de poisson du boulonnais Purée de potiron
Compote de pommes	Semoule au lait	Maasdam Fromage blanc nature sucré	Fruit de saison