



### CÔTÉ NUTRITION

La châtaigne a une teneur intéressante en acides gras, en protéines végétales et en fibres.  
Elle est consommée avant tout pour sa richesse en sucres lents, qui lui confère les propriétés d'un féculent.



### CÔTÉ INFORMATION

La châtaigne et le marron sont des fruits d'automne.

Pour les différencier : la châtaigne est cloisonnée, le marron ne l'est pas.

A tort le mot marron est utilisé, comme dans «marrons chauds» ou «crème de marron», alors que vous mangez de la châtaigne !



### CÔTÉ CONSOMMATION

Après 20 minutes au four, c'est un vrai régal !  
Pensez à bien fendre sa peau avant.

Elle s'associe très bien avec les légumes comme les choux et les légumes anciens.

En farine, elle permet de confectionner de la polenta ou des pâtisseries comme les crêpes et les gâteaux.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Galette de châtaigne et de maïs

Durée de préparation : 30 minutes . Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes : 250 g de farine de châtaigne, 75 g de grains de maïs égouttés, 100 g de poivrons rouge et vert, 1 petit bouquet de coriandre fraîche, 3 oeufs, 10 cl de lait, 1 cuillère à café de levure chimique, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.



1. Battre les oeufs avec le lait. Y ajouter la farine de châtaigne et le sachet de levure. Laisser reposer 30 min.



2. Incorporer à la pâte les poivrons coupés en petits dés et le maïs égoutté. Assaisonner.



3. Dans une poêle bien chaude, former des petits tas avec cette préparation pour former des galettes.



4. Laisser colorer de chaque côté et servir avec de la coriandre fraîche ciselée et parsemée dessus.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2018

# Soyons Complices à table !



DU Végé POUR CHANGER ?

ÉDITO

## Les Rencontres du Goût

**Nouvelle rentrée : et si on essayait "du végété pour changer ?".**

Pour cette nouvelle Rencontre du Goût d'Octobre, les chefs d'API Restauration expriment leurs talents autour de la cuisine végétarienne et vous proposent leurs meilleures recettes, à la fois gourmandes et innovantes, tout en restant conformes aux recommandations nutritionnelles.

Cette thématique permet de découvrir de nouvelles saveurs à base de céréales, de légumineuses et de produits laitiers qui garantissent d'excellentes sources de protéines. C'est également l'occasion de se régaler d'une cuisine respectueuse de l'environnement.

Nos chefs API vont se surpasser pour offrir à nos petits convives toujours plus de "Plaisir de Manger".

Le Pôle Nutrition vous souhaite de faire de belles découvertes !





Scanner ce QR code  
Vous pouvez visualiser  
les menus de votre  
restaurant scolaire  
sur votre smartphone



**Légende :**  
TOUTES nos viandes bovines  
et porcines sont françaises



Recette  
cuisinée



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit

Entrée avec viande

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.

Lundi 3 septembre	Mardi 4 septembre	Mercredi 5 septembre	Jeudi 6 septembre	Vendredi 7 septembre
Carottes râpées vinaigrette	Taboulé	Salade d'endives	REPAS de la RENTRÉE Jus de pommes Laitue vinaigrette	Duo de tomates et concombres
Bolognaise de boeuf	Emincé de poulet aux champignons Haricots verts aux oignons Pommes de terre persillées	Hachis parmentier	Saucisses de Strasbourg Frites Mayonnaise	Dos de hoki Mornay Riz aux petits légumes
Torsades Emmental râpé	Yaourt nature sucré	Fruit de saison	Crème dessert unique	Moelleux au chocolat
Fruit de saison				
Lundi 10 septembre	Mardi 11 septembre	Mercredi 12 septembre	Jeudi 13 septembre	Vendredi 14 septembre
Salade coleslaw	Batavia vinaigrette	Salade floride	Salade fraîcheur	Pizza méridionale (fromage/courgettes, aubergines)
Fricadelle de boeuf à la niçoise	Rôti de dinde à l'ancienne	Merguez douce sauce ketchup Poêlée de légumes Pommes de terre barbecue	Sauté de porc barbecue	Filet de poisson pané Gratin de chou-fleur et pommes de terre
Semoule	Purée au lait	Liégeois chocolat	Macaronis Emmental râpé	Fruit de saison
Kiri	Ile flottante		Compote de poire	
Lundi 17 septembre	Mardi 18 septembre	Mercredi 19 septembre	Jeudi 20 septembre	Vendredi 21 septembre
Salade niçoise	Méli-mélo de crudités au gouda	Salade de chou au curry	Salade de tomates mozzarella	Macédoine de légumes
Chipolatas	Sauté de boeuf mironton	Jambon blanc	Cordon bleu de volaille sauce tomate Coquillettes Emmental râpé	Filet de poisson meunière sauce tartare Duo de courgettes Pommes de terre vapeur
Carottes à la crème Pommes de terre noisettes	Riz d'or	Gratin dauphinois		
Coulommiers	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Fruit de saison	Tarte au sucre
Lundi 24 septembre	Mardi 25 septembre	Mercredi 26 septembre	Jeudi 27 septembre	Vendredi 28 septembre
Salade de carottes râpées	Salade de perles de pâtes napolitaine	Salade de concombres vinaigrette	Laitue vinaigrette	Friand au fromage
Rôti de porc aux pruneaux	Fricassée de volaille aux herbes Petits pois Pommes de terre rissolées	Haché de veau à l'échalote Haricots verts Pommes de terre ciboulette	Lasagnes de boeuf	Marmite de colin citron-ciboulette Purée de potimarron
Riz créole				
Flan au chocolat	Camembert	Eclair vanille	Fromage blanc sucré	Fruit de saison

Lundi 1 octobre	Mardi 2 octobre	Mercredi 3 octobre	Jeudi 4 octobre	Vendredi 5 octobre
Salade de betteraves vinaigrette	Salade de concombres vinaigrette	Crêpe au fromage	Terrine de campagne et cornichons	Salade de tomates ciboulette
Sauté de porc au paprika Haricots beurre persillées Pommes de terre country	Gratin de penne et volaille à la provençale (dés de volaille, poivrons, oignons, tomates)	Chili con carne Riz sauvage	Filet de poisson pané Piperade Semoule	Boeuf braisé bery Pommes de terre boulangères
Yaourt nature sucré	Salade de fruits au sirop	Fruit de saison	Vache picon	Gâteau choco-bonbons

## PROTEINES VEGETALES

Lundi 8 octobre	Mardi 9 octobre	Mercredi 10 octobre	Jeudi 11 octobre	Vendredi 12 octobre
Potage cultivateur	Salade de chou-fleur aux noix	Salade composée	Salade d'automne (carottes, haricots rouges, pois chiches)	Céleri rémoulade
Aiguillettes de poulet au curry	Crêpinette de porc	Gratin façon tartiflette	Spaghettis	Filet de lieu à la normande Riz à la julienne de légumes
Céréales aux épices et pois chiches	Petits pois forestier		Picadillo mexicain Emmental râpé	
Mimolette	Liégeois vanille	Fromage blanc sucré	Fruit de saison	Muffin poires amandines

Lundi 15 octobre	Mardi 16 octobre	Mercredi 17 octobre	Jeudi 18 octobre	Vendredi 19 octobre
Velouté de courgettes au fromage fondu	Betteraves lanières aux pommes	CASSOULET	Salade madrilène	Toast savoyard
Rôti de porc basquaise Coquillettes Emmental râpé	Paupiette de veau chasseur Purée de potiron	Saucisses/saucisson Lingots à la tomate Pommes de terre persillées	Nugget's de poisson Epinards à la crème Pommes de terre vapeur	Waterzoï de volaille Riz
Fruit de saison	Yaourt brassé aux fruits	Gouda Mosaïque de fruits	Maasdam	Fruit de saison