

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.



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

Bonne découverte !
Le Pôle Nutrition

api

Conception Ch&G

2-sept.	3-sept.	5-sept.	6-sept.
Concombres vinaigrette	Rillettes cornichons	Betteraves persillées	Melon
Pâtes à la Carbonara	Sauté de bœuf Carottes Petit suisse	Escalope de porc sauce miel moutarde Haricots verts Camembert	Poulet rôti Frites
Glace	Fruit de saison	Yaourt aux fruits	Compote

30-sept.	1-oct.	3-oct.	4-oct.
Concombres à l'aneth	Haricots verts à la vinaigrette	Pamplemousse, avocat et surimi	Mousse de foie
Courgette farcie Riz Emmental	Gratin Dauphinois Salade verte	Poulet rôti Frites	Curry de poisson au lait de coco Carottes Bûchette de lait
Mousse au chocolat	Fruit de saison	Compote	Fruit de saison

9-sept.	10-sept.	12-sept.	13-sept.
Tomates au basilic	Taboulé	Melon	Salade d'haricots verts
Sauté de porc à l'ananas	Aiguillettes de volaille marinée thym citron	Quiche aux légumes	Blanquette de poisson
Pâtes	Haricots beurre Tomme noire	Salade verte	Riz Brie
Fromage blanc au spéculoos	Fruit de saison	L'ultra fondant	Fruit de saison

7-oct.	8-oct.	10-oct.	11-oct.
Velouté de carottes	Mousse de sardines	Tarte aux légumes et au chèvre	Carottes râpées
Aiguillettes de volaille à la crème	Quiche souvenir d'été - Alexandre Ollive	Filet de poisson à la tomate	Rôti de boeuf sauce échalote
Semoule au jus	Edam	Riz Brie	Purée de pommes de terre
Fruit de saison	Liégeois à la vanille	Compote pomme fraise	Tarte ganache aux deux chocolats

16-sept.	17-sept.	19-sept.	20-sept.
Carottes à l'orange	Macédoine mayonnaise	Melon	Salade Marco Polo
Escalope de dinde panée	Poisson au beurre blanc	Chili con carne	Paupiette de veau
Purée de brocolis	Pommes vapeur	Riz	Ratatouille
Carré Ligueil		Gouda	
Fruit de saison	Tarte normande	Compote pomme fraise	Fruit de saison

14-oct.	15-oct.	17-oct.	18-oct.
Tomates persillées	Carottes aux raisins	Salade coleslaw	Salade verte au maïs et croûtons
Saucisses aux	Colombo de poisson	Sauté de boeuf aux olives	Cordon bleu
Lentilles	Riz	Pâtes	Chou-fleur
	Vache qui rit		Camembert
Éclair	Fruit de saison	Yaourt nature	Fruit de saison

23-sept.	24-sept.	26-sept.	27-sept.
Melon	Salade de lentilles vinaigrette	Betteraves au vinaigre de framboise	Carottes râpées vinaigrette
Sauté de poulet tikka massala	Quiche sans pâte tomate mozzarella & jambon	Rougail saucisse	Parmentier de poisson
Boullgour	Salade verte	Riz	Salade verte
Comté		Mimolette	
Compote de fruits	Fruit de saison	Fruit de saison	Compote pomme abricot



Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du chef de cuisine.

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements