



#### 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 végé 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 !



lundi 03 septembre	mardi 04 septembre	jeudi 06 septembre	vendredi 07 septembre
MACEDOINE DE LEGUMES	HARICOTS VERTS AU MAÏS	MELON	SALADE FROMAGERE
CORDON BLEU	HACHIS PARMENTIER	ESCALOPE DE VOLAILLE FORESTIERE	<b>GOULASH DE BŒUF</b>
PATES AU FROMAGE	SALADE VERTE	POMMES DE TERRE RISSOLEES ET PIPERADE DE LEGUMES	POELEE DE COURGETTES ET BLE AUX EPICES
PANIER DE FRUITS DE SAISON	LIEGEOIS CHOCOLAT	FROMAGE BLANC A CUSTOMISER	PANIER DE FRUITS DE SAISON

lundi 01 octobre	mardi 02 octobre	jeudi 04 octobre	vendredi 05 octobre
MOUSSE DE FOIE ET SES PETITS OIGNONS	SALADE COMPOSEE	POTAGE DE POTIRON A LA VACHE QUI RIT	BETTERAVES ROUGES AU MAÏS
<b>PECHE DU JOUR</b>	CORDON BLEU	JAMBON BRAISE	<b>BŒUF STROGONOFF</b>
JEUNES CAROTTES ET RIZ PILAF	JARDINIERE DE LEGUMES ET POMMES DE TERRE	PATES AU FROMAGE ET BROCOLIS	POELEE DE LEGUMES ET RIZ CREOLE
PANIER DE FRUITS DE SAISON	FROMAGE BLANC A CUSTOMISER	PANIER DE FRUITS DE SAISON	BEIGNET A LA CONFITURE

lundi 10 septembre	mardi 11 septembre	jeudi 13 septembre	vendredi 14 septembre
PATE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS	TOMATE AU BASILIC	CONCOMBRE A LA BULGARE	ŒUF DUR MAYONNAISE
FILET DE LIEU A LA CREME DE MOUTARDE	NUGGETS DE VOLAILLE	JAMBON BLANC	BLANQUETTE DE VOLAILLE
PETITS POIS ET RIZ	POELEE DE LEGUMES ET MACARONI AU FROMAGE	POMMES NOISETTES ET BROCOLIS	BLE ET TOMATIES ROTIES
BATONNET DE GLACE	PANIER DE FRUITS DE SAISON	CREME DESSERT AU CHOCOLAT	PANIER DE FRUITS DE SAISON

lundi 08 octobre	mardi 09 octobre	jeudi 11 octobre	vendredi 12 octobre
CELERI SAUCE AU AU YAOURT	PECHE AU THON	SALADE MARAICHERE	CONCOMBRE A L'ANETH
FILET DE POISSON A LA BORDELAISE	<b>JAMBALAYA DE LEGUMES</b>	ROTI DE BŒUF AU JUS	<b>OMELETTE PORTUGAISE</b>
PUREE DE POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERTS	BLE ET CAROTTES A L'AIL	RATATOUILLE ET PATES	POMMES RISSOLEES ET SALADE VERTE
SALADE DE FRUITS	PANIER DE FRUITS DE SAISON	<b>L'ULTRA FONDANT AU CHOCOLAT</b>	PETITS SUISSES FRUITES

lundi 17 septembre	mardi 18 septembre	jeudi 20 septembre	vendredi 21 septembre
BETTERAVES ROUGES AU GOUDA	MACEDOINE DE LEGUMES	PASTEQUE	CAROTTES RAPEES A L'ORANGE
<b>PECHE DU JOUR</b>	CARBONARA	STEAK HACHE SAUCE AU POIVRE	<b>CUISSSE DE POULET AU PAPRIKA</b>
GRATIN DE POMMES DE TERRE ET RATATOUILLE	TORTI AU FROMAGE ET CAROTTES VICHY	HARICOTS VERTS ET PUREE DE POMMES DE TERRE	SEMOULE ET PIPERADE DE LEGUMES
YAOURT AROMATISE	COMPOTE DE FRUITS	CHOU MAISON	PETITS SUISSES NATURE SUCRE

lundi 15 octobre	mardi 16 octobre	jeudi 18 octobre	vendredi 19 octobre
<b>TARTINE DE BUTTERNUT ET HOUMOUS</b>	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE	POTAGE DE POIREAUX
<b>PECHE DU JOUR</b>	COUSCOUS AUX BOULETTES	CERVELAS OBERNOIS	<b>BŒUF EN DAUBE</b>
RIZ ET ENDIVES BRAISEES	LEGUMES COUSCOUS ET SEMOULE	PUREE DE POMMES DE TERRE ET PUREE DE CELERI	PATES ET POTIRON POELE
PANIER DE FRUITS DE SAISON	ILE FLOTTANTE AU CARMEL	FROMAGE BLANC A CUSTOMISER	MOELLEUX AU CITRON

lundi 24 septembre	mardi 25 septembre	jeudi 27 septembre	vendredi 28 septembre
DUO DE SAUCISSON/CERVELAS ET SES CONDIMENTS	SALADE DE TOMATES A LA CIBOULETTE	CAKE AU JAMBON ET EMMENTAL	<b>CREME DE CAROTTES ET LENTILLES CORAIL AU CUMIN</b>
FILET DE POISSON MEUNIERE CITRONNE	<b>AIGUILLETES DE POULET</b> AUX CHAMPIGNONS	ESCALOPE DE PORC SAUCE TOMATE	<b>CARBONNADE FLAMANDE</b>
EPINARDS A LA BECHAMEL ET RIZ PILAF	PUREE DE POMMES DE TERRE ET DE POTIRON	COURGETTES A L'AIL ET PATES PAPILLONS AU FROMAGE	POMMES SAUTEES ET SALADE VERTE
PANIER DE FRUITS DE SAISON	TARTE AUX POMMES	PANIER DE FRUITS DE SAISON	YAOURT NATURE SUCRE