

# 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](http://api-chroniquesculinaires.fr)

Bonne découverte !  
Le Pôle Nutrition

api

Conception Chloé



# Menus du 02 Septembre au 18 Octobre 2019

## RESTAURANT SCOLAIRE DE SAINTE COLOMBE A ARMENTIERES

Légende :



REPAS A THEME

CHRONIQUE  
CULINAIRE

| lundi 02 septembre     | mardi 03 septembre               | jeudi 05 septembre                                | vendredi 06 septembre                        |
|------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| CREPE AU FROMAGE       | TARTARE DE COLIN A LA CIBOULETTE | CAROTTES LOCALES RAPEES ET SA VINAIGRETTE AU MIEL | COURGETTES RAPEES A LA FETA ET AU BASILIC    |
| KEFTA D'AGNEAU         | STEAK HACHE SAUCE POIVRE         | OMELETTE AUX FINES HERBES                         | CARBONADE FLAMANDE LOCALE                    |
| SEMOULE ET RATATOUILLE | POMMES RISSOLEES ET SALADE VERTE | PATES AU FROMAGE ET PETITS POIS                   | GRATIN DE POMMES DE TERRE ET TOMATES AU FOUR |
| COMPOTE DE FRUITS      | FRUIT DE SAISON                  | YAOURT AUX FRUITS                                 | CREME DESSERT SAVEUR VANILLE                 |

| lundi 09 septembre                        | mardi 10 septembre                        | jeudi 12 septembre         | vendredi 13 septembre                     |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|
| SALADE POMMES DE TERRE CAMPAGNARDE        | MACEDOINE DE LEGUMES                      | ROSETTE LYONNAISE          | ŒUF DUR MAYONNAISE                        |
| FILET DE COLIN A L'OSTENDAISE (crevettes) | ROTI DE BŒUF SAUCE GRIBICHE               | HACHIS PARMENTIER          | AIGUILLETES DE POULET FACON VALLEE D'AUGE |
| RIZ ET PIPERADE DE LEGUMES                | POMMES DE TERRE SAUTEES ET HARICOTS VERTS | SALADE VERTE               | COQUILLETES AU FROMAGE ET POIVRONS        |
| FRUIT DE SAISON                           | POMME LOCALE AU FOUR CARAMELISEE AU MIEL  | FROMAGE BLANC A CUSTOMISER | FRUIT DE SAISON                           |

| lundi 16 septembre              | mardi 17 septembre                  | jeudi 19 septembre                                      | vendredi 20 septembre                      |
|---------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| SALADE COLESLAW                 | CAROTTES RAPEES LOCALES A L'ORANGE  | FEUILLETE AU FROMAGE                                    | BETTERAVES ROUGES A LA CREME DE CIBOULETTE |
| PECHE DU JOUR                   | SAUTE DE PORC LOCAL A LA DIJONNAISE | ROTI DE DINDE AUX OLIVES                                | CORDON BLEU                                |
| SEMOULE ET BASQUAISE DE LEGUMES | RIZ ET JULIENNE DE LEGUMES          | POMMES DE TERRE GRENAILLE AU PAPRIKA ET HARICOTS BEURRE | PRINTANIERE DE LEGUMES                     |
| CLAFOUTIS                       | YAOURT AROMATISE                    | FRUIT DE SAISON                                         | ULTRA FONDANT AU CHOCOLAT                  |

| lundi 23 septembre                          | mardi 24 septembre                  | jeudi 26 septembre                                       | vendredi 27 septembre                               |
|---------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| CONCOMBRES BULGARE                          | ABRICOT AU THON                     | SALADE JINGHA (concombres, tomates, maïs, crevettes)     | DUO DE CAROTTES LOCALES ET CELERI LOCAL AUX RAISINS |
| CARBONARA DE SAUMON                         | ROTI DE PORC LOCAL AU PAIN D'EPICES | SAUTE DE BŒUF LOCAL MADRAS (tomates, oignons, gingembre) | TARTIFLETTE                                         |
| PENNE AU FROMAGE ET CAROTTES LOCALES AU JUS | MACARONI ET CHOUX DE BRUXELLES      | RIZ A L'INDIENNE ET CURRY DE LEGUMES                     | SALADE VERTE                                        |
| YAOURT LOCAL                                | ENTREMET SAVEUR CHOCOLAT            | MELEE DE FRUITS A L'INDIENNE                             | GATEAU AU YAOURT                                    |

| lundi 30 septembre              | mardi 01 octobre                                 | jeudi 03 octobre                 | vendredi 04 octobre           |
|---------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| SAUCISSON A L'AIL               | SALADE DE TOMATES VINAIGRETTE                    | TABOULE                          | CELERI RAVE LOCAL VINAIGRETTE |
| PECHE DU JOUR                   | BLANQUETTE DE VEAU                               | STEAK HACHE SAUCE BRUNE          | ROTI DE PORC BRESILIEENNE     |
| BOULGOUR ET BRUNOISE DE LEGUMES | ECRASEE DE POMMES DE TERRE ET LEGUMES BLANQUETTE | POMMES RISSOLEES ET SALADE VERTE | RIZ ET PETITS POIS CAROTTES   |
| FRUIT DE SAISON                 | YAOURT NATURE SUCRE                              | LIEGEOIS VANILLE                 | SALADE DE FRUITS              |

| lundi 07 octobre                     | mardi 08 octobre                                | jeudi 10 octobre                                  | vendredi 11 octobre                              |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| TERRINE DE POISSON                   | TARTE PAILLASSON DE POMMES DE TERRE ET POIREAUX | SALADE DE TOMATES                                 | CAROTTES RAPEES LOCALES AUX AGRUMES              |
| OMELETTE A LA CIBOULETTE             | SAUTE DE PORC LOCAL AU CIDRE                    | FLAMICHE DE CH'NORD (HARENG, POIREAUX ET FROMAGE) | GOULASH HONGROISE LOCALE                         |
| COUDES AU FROMAGE ET FLAN DE LEGUMES | PUREE DE POIS CASSE                             | RIZ AUX PETITS LEGUMES ET SALADE VERTE            | COQUILLETES AU FROMAGE ET POEELE FORESTIERE      |
| CREME DESSERT VANILLE                | FRUIT DE SAISON                                 | YAOURT LOCAL                                      | TARTE CREME BRULEE AUX POMMES LOCALES ET CARAMEL |

| lundi 14 octobre                                           | mardi 15 octobre                    | jeudi 17 octobre                 | vendredi 18 octobre                             |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|
| SALAMIS DANOIS                                             | ROULADE DE SURIMI                   | MACEDOINE DE LEGUMES             | BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE                   |
| PECHE DU JOUR                                              | POULET A LA MEXICAINE               | ROTI DE PORC LOCAL AU CURRY      | SAUTE DE VEAU AUX CHAMPIGNONS                   |
| POMMES DE TERRE AUX HERBES FRAICHES ET JULIENNE DE LEGUMES | HARICOTS ROUGES ET MAÏS AUX OIGNONS | POMMES RISSOLEES ET SALADE VERTE | POMMES DE TERRE PERSILLEES PETITS POIS CAROTTES |
| FRUIT DE SAISON                                            | FROMAGE BLANC A CUSTOMISER          | PECHE AU SIROP                   | FRUIT DE SAISON                                 |

Semaine des rencontres du goût

