

# 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.



Restaurant scolaire de Montdidier

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: C&A

Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole 477 181 010.


**En Octobre c'est HAPPY TARTERIE**

lundi 02 septembre	mardi 03 septembre	mercredi 04 septembre	jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre
Macédoine au thon	Melon	Salade du chef	Concombres bulgare	Pizza
Escalope de dinde	Emincé de bœuf	Curry de porc	Tortellinis ricotta épinards	Filet de colin au citron
Pâtes / haricots verts	Purée pomme de terre / courgettes	Riz / julienne de légumes	Sauce aux petits légumes	Pommes persillées / épinards
Chèvre	Samos	Coulommiers	Fromage	Edam
Glace	Eclair à la vanille	Cocktail de fruits	Fruit de saison	Pastèque

**Cette semaine, dégustons un croque Monsieur**

lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	mercredi 11 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
Crème de carottes	Terrine de campagne	Tomates basilic	<b>Dips de légumes</b>	Pastèque
Rôti de porc	Poulet rôti	Sauté de porc aux olives	<b>Croque Monsieur</b>	Carbonara
Lentilles / brunoise de légumes	Riz à la tomate et brocolis	Blé / ratatouille	<b>Salade</b>	de saumon
Vache qui rit	Chantailou	Tomme blanche	<b>Salade de fruits</b>	Mimolette
Entremets au chocolat	Fruit de saison	Compote		Liégeois glacé

lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	mercredi 18 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
Salade du chef	Duo céleri / carottes	Melon	Rillettes de saumon maison	Œuf mayonnaise
Jambon braisé sauce moutarde	Tajine de dinde	Steak haché sauce échalote	Poulet cajun	Pavé de hoki grillé
Purée de p. de terre / carottes persillées	Légumes / semoule	Pommes rosties	Farfalle / poêlée de légumes	Riz / champignons
Fromage	Cammembert	Kiri	Chanteneige	Emmental
Tarte aux pommes	Glace	Petits suisses	Crème aux œufs	Salade de fruits

**Cette semaine, voyageons en chine**

lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	mercredi 25 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
Crêpe au fromage	Salade de palmier/maïs/melon/poivron	<b>Salade chinoise</b>	Pastèque	Concombres à la crème
Emincé de porc à la crème	Bœuf bourguignon	<b>Nems</b>	Tomate farcie	Filet de merlu pané
Pâtes / courgettes	Frites	<b>Riz cantonais</b>	Semoule	Pommes de terre/haricots verts
Tartare	Brie	<b>Babybel</b>	Gouda	Fromage
Glace	Fruit de saison	<b>Salade de fruits exotiques</b>	Compote	<b>Brownie noisette</b>

lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	mercredi 02 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
Salade de mâche	Tomates mozzarella	Salade de pâtes	Quiche endives camembert	Wrap au poulet
Escalope de dinde marinée	Spaghetti bolognaise	Quiche aux petits légumes & fromage	Colombo de porc et ses légumes/ riz	Blanquette de saumon
Pommes sautées / haricots plats	Salade	Petit suisse	Saint Paulin	Pommes vapeur / fondue de poireaux
Fromage	Carré frais	Compote	Entremet coco	Rondelé
Gâteau basque	Fruit de saison			Fruit de saison

lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	mercredi 09 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
Crème de légumes	Macédoine de légumes	Carottes râpées	Céleri rave rémoulade	Velouté d'asperges
Boules de bœuf	Palette à la diable	Omelette aux herbes	Emincé de volaille	Quiche au thon à la basquaise
Purée de potiron/carottes/p. de terre	Coquillettes / brocolis	Pommes sautées / salade	Ecrasé de p. de terre/poêlée	Salade
Fromage	Cantadou	Fromage	Samos	Chèvre
Mousse aux fruits	Fruit de saison	Fromage blanc aromatisé	Tarte au sucre	Liégeois

lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	mercredi 16 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
Crème de légumes d'automne	Salade de mâche	Feuilleté au fromage	Champignons vinaigrette	Rillettes
Couscous	Tartiflette	Poulet aux 4 épices	Carbonade de bœuf	Filet de poisson meunière
(plat complet)	Petit suisse	Riz basmati / poireaux	Pennes	Riz façon Paëlla
Tomme grise	Fruit de saison	Petit suisse	Fromage	Brie
Fruit de saison		Compote	Crème vanille	Salade de fruits