

# 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.

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



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



2-sept.	3 sept	4 sept	5 sept	6 sept
Melon	Saucisson sec (ss porc : tomates vinaigrette)	<b>Concombre à la crème locale</b>	Betteraves ciboulette	Courgettes râpées à la feta
Poulet basquaise	Boeuf mironton VBF	Filet de poisson à la provençale	Escalope de porc sce moutarde et thym (ss porc : filet de poulet)	Filet de colin meunière au citron
<b>Gratin de courgettes et pommes de terre locales</b>	Torsades / Carottes	Riz aux tomates concassées	Ebly au beurre	Semoule / Ratatouille
Saint Paulin	Petit suisse nature	St Nectaire	<b>Camembert local</b>	Cantal
Ile flottante maison	Fruit de saison	Pêche au sirop	Fruit de saison	Clafoutis

9-sept.	10-sept.	11-sept.	12-sept.	13-sept.
Salade de crudités au maïs	Salade de perles marines au surimi	Mousse de foie (ss porc : pâté volaille)	Salade Coleslaw	<b>Cœur de palmier et concombre local</b>
Rôti de porc VPF à l'ananas (ss porc : rôti de dinde)	<b>Aiguillettes de volaille sauce camembert local</b>	Gratin d'oeufs durs à la florentine	Sauté de boeuf VBF au paprika	Blanquette de poisson
Pommes rissolées	Haricots beurre	Epinards / Pommes vapeur	Semoule à la brunoise	<b>Riz aux champignons locaux</b>
Emmental	Bleu	Saint Nectaire	<b>Yaourt nature local</b>	Brie
Fromage blanc aux spéculoos	Fruit de saison	Fruit de saison	Fondant au chocolat maison	Fruit de saison

16-sept.	17-sept.	18-sept.	19-sept.	20-sept.
Carottes râpées vinaigrette d'orange	Macédoine mayonnaise	<b>Courgettes locales râpées au balsamique</b>	<b>Chou-fleur local cru croque sce fromage blanc</b>	Salade de pâtes niçoise
Aiguillettes de volaille à l'estragon	Sauté de veau Marengo	Mijoté de porc VPF sauce au cidre (ss porc : sauté de volaille)	Rôti de boeuf VBF sauce poivre légère	Gratin de lieu façon crumble
Purée mousseline	Ratatouille	Lentilles aux carottes	Coquillettes	<b>Fleurettes de brocolis au beurre local</b>
<b>Carré de Liguail local</b>	<b>Fromage blanc local nature</b>	<b>Chèvre local</b>	Tomme noire	Petit suisse nature
Tarte normande	Fruit de saison	Semoule au caramel	Compote pomme-fraise	Fruit de saison

23-sept.	24-sept.	25-sept.	26-sept.	27-sept.
Céleri rémoulade	Salade de lentilles	Radis et beurre	Poireaux sauce mimosa	Chou rouge aux raisins
Sauté de poulet tikka massala	Boulettes de soja sauce moldave	Rissolette de veau à la crème	Saucisse fumée (ss porc : merguez)	Filet de merlu sauce dieppoise
<b>Pâtes au beurre local</b>	Haricots verts	<b>Purée de panais local</b>	Riz à la bouquetière de légumes	Gratin de citrouille et pommes de terre
Emmental	<b>Yaourt nature local</b>	Tomme blanche	Coulommiers	Cantal
Poire pochée au miel et cannelle	Fruit de saison	Tarte aux pommes	Fruit de saison	Compote pomme-abricot

30-sept.	1-oct.	2-oct.	3-oct.	4-oct.
<b>Concombre à l'aneth et crème locale</b>	Chou-fleur sauce cocktail	Céleri rémoulade	<b>Champignons locaux à la bulgare</b>	Rillettes de porc (ss porc : terrine de volaille)
<b>Tomate locale farcie</b>	Sauté de boeuf VBF au paprika	Steak haché de veau sce ketchup maison	Poulet rôti	Curry de julienne au lait de coco
Riz	Semoule / Tomate provençale	Pommes de terre persillées / Brocolis	Frites	Coeur de blé / Carottes
Tomme blanche	<b>Yaourt nature local</b>	Gouda	<b>Fromage blanc local nature</b>	Pont l'Évêque
Entremets au chocolat	Fruit de saison	<b>Riz au lait local au coulis de fruits rouges</b>	Mirabelles au sirop	Fruit de saison

7-oct.	8-oct.	9-oct.	10-oct.	11-oct.
<b>Velouté de carottes locales</b>	Terrine des mareyeurs sauce verte	Pommes de terre au thon	Tarte oignons, lardons et champignons (ss porc : ss lardon)	<b>Radis et beurre local</b>
Aiguillettes de volaille à la crème	Tarte provençale	Jambon grillé au jus (ss porc : jambon de dinde)	Steak haché de boeuf à l'échalote	Filet de saumon à la tomate
Boullgour aux champignons		Salsifis en persillade	Poêlée campagnarde	Gratin de courgettes
Raclette	Chèvre	Cantal	Brie	Petit suisse nature
Tarte aux poires Bourdalouse	Fruit de saison	Fruit de saison	Compote pomme-framboise	Tarte à l'orange meringuée

14-oct.	4-oct.	5-oct.	6-oct.	7-oct.
Velouté de butternut et lentilles corail	<b>Salade verte locale au radis et maïs</b>	Salade de perles et pamplemousse	Salade coleslaw	Feuilleté au fromage
Pizza aux 3 fromages du chef	Mijoté de porc aux abricots (ss porc : sauté de dinde)	Palette de porc à la diable (ss porc : rôti de dinde)	Sauté de boeuf VBF aux olives	Dos de roussette grenobloise
Salade verte	Riz au concombre	<b>Carottes à la crème locale</b>	Torsades	Semoule / Chou-fleur
<b>Yaourt nature local</b>	Edam	Livarot	Raclette	<b>Camembert local</b>
Pomme au four à la gelée	<b>Fruit de saison local</b>	Éclair au chocolat	<b>Crème caramel au lait local</b>	Fruit de saison

