



### 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 végété 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 !

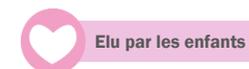
# Menus du 03 septembre au 19 Octobre 2018

## CUISINE CENTRALE DE GIGEAN PRESTATION

### 1 ELEMENT BIO PAR JOUR

api

Légende :



lundi 03 septembre	mardi 04 septembre	mercredi 05 septembre	jeudi 06 septembre	vendredi 07 septembre
Pastèque et son jus de fruits de bienvenue	Taboulé	Melon	Carottes râpées	Pâté de campagne catalan
Œuf dur mayonnaise	Goujon de poulet pané	Rôti de bœuf froid	Jambon blanc	Filet de poisson meunière
Salade de pommes de terre	Haricots verts	Pommes rissolées et ketchup	Courgettes béchamel	Riz aux petits légumes
Yaourt sucré BIO	Camembert BIO	Brie BIO	Yaourt BIO vanille	Edam BIO
Gaufre au chocolat	Fruit de saison	Crème dessert caramel	Cake au chocolat	Fruit de saison

lundi 01 octobre	mardi 02 octobre	mercredi 03 octobre	jeudi 04 octobre	vendredi 05 octobre
Taboulé du chef	Pizza au fromage	Crudité de saison	crudités BIO de saison	Pâté de campagne
Normandin de veau à la provençale	Jambon blanc	Rôti de bœuf au olives	Sauté de volaille provençale	Gratin de la mer
Petits pois à l'étuvé	Chou fleur en béchamel	Pommes noisettes	Haricots verts	Boulgour
Gouda BIO	camembert BIO	Mimolette	Crème anglaise	yaourt BIO vanille
Mousse au chocolat	Fruit de saison	Compote de pommes BIO	Cake aux fruits	Fruit de saison

lundi 10 septembre	mardi 11 septembre	mercredi 12 septembre	jeudi 13 septembre	vendredi 14 septembre
Pastèque	Beignets de chou fleur	Salade de pâtes BIO	Tomate aux échalotes	Concombre en vinaigrette
Paupiette de veau aux herbes	Rôti de porc froid	Sauté de bœuf aux olives	Saucisse grillée de Lozère	Cube de poisson aux 3 céréales
Semoule BIO	Jeunes carottes cuisinées	Ratatouille du chef	Haricots blancs cuisinés	Poêlée de légumes
Vache qui rit	Brie BIO	Yaourt brassé pulpé	Emmental BIO	Yaourt BIO sucré
Liégeois à la vanille	Fruit de saison	Fruit de saison	Compote de fruits	Tarte au flan

lundi 08 octobre	mardi 09 octobre	mercredi 10 octobre	jeudi 11 octobre	vendredi 12 octobre
Mortadelle et ses cornichons	Salade de maïs	Salade verte et ses croûtons	Macédoine mayonnaise	carottes BIO au citron
Brandade de poisson	Aiguillettes de poulet à la moutarde	Rôti de bœuf champêtre	garniture façon carbonara	Filet de colin meunière
Coulommier BIO	Haricots beurre	boulgour BIO	Coquillettes	Epinards en béchamel
Compote de pomme	Petit suisse fruité	Chanteneige	edam BIO	Crème anglaise
	Fruit cru BIO	Crème dessert vanille	Fruit de saison	Cookies du chef

lundi 17 septembre	mardi 18 septembre	mercredi 19 septembre	jeudi 20 septembre	vendredi 21 septembre
Carottes râpées	Concombre BIO	Salade de blé	Tarte au fromage du chef	Tomate aux herbes
Hachis parmentier	Aiguillettes de poulet façon basquaise	Sauté de porc Catalan à la moutarde	Omelette BIO	Filet de colin sétoise
du Chef	Jardinière de légumes au curcuma	Petits pois étuvés	Chou fleur en béchamel	Semoule
Edam	Petit suisse fruité	Carré de ligueuil	Yaourt aromatisé	Brie
Les 2 vaches BIO chocolat	Eclair au chocolat	Fruit de saison BIO	Fruit de saison	Compote de pommes BIO

lundi 15 octobre	mardi 16 octobre	mercredi 17 octobre	jeudi 18 octobre	vendredi 19 octobre
Œuf mimosa	Crudité BIO de saison	Salade de tomates	Salade verte et ses croûtons	Cervelas et ses cornichons
Raviolini au fromage	Omelette nature BIO	rôti de veau au jus	Boulettes de soja au tajine	Poêlée de colin doré au beurre
Yaourt BIO vanille	Carottes BIO du chef	Lentilles	Semoule	pommes vapeur
Fruit de saison	Gouda BIO	Yaourt BIO sucré	Edam BIO	Rondelé au sel de Camargue
	Crêpe sucrée BIO	Pâtisserie du chef	Nappé caramel	Fruit de saison BIO

lundi 24 septembre	mardi 25 septembre	mercredi 26 septembre	jeudi 27 septembre	vendredi 28 septembre
Salade de maïs vinaigrette	Crudité BIO selon approvisionnement	Macédoine de légumes	Salade verte et ses croûtons	Carottes râpées BIO
Sauté de dinde au paprika	Torteloni tomate mozzarella BIO	Rôti de bœuf au jus	Saucisse grillée de Lozère	Poisson pané façon Fish and chips
Carottes vichy		Frites et ketchup	Lentilles cuisinées	Brocolis en béchamel
Fromage blanc sucré	Emmental BIO	Yaourt sucré	Carré de ligueuil BIO	Camembert
Fruit de saison BIO	Compote BIO	Fruit de saison BIO	Crème dessert praliné	Génoise roulée à la confiture

Cette année, à l'occasion des rencontres du goût, API restauration vous propose différents types de repas végétariens :

Lundi la viande est remplacé par un plat à base de fromage

Mardi la viande est remplacée par des œufs

Jeudi la viande est remplacé par des protéines végétales à base de soja

Vendredi la viande est remplacé par un poisson.



\*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner allergies ou intolérances\*.

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements