

# Soyons Complices à table !

api



## La carotte

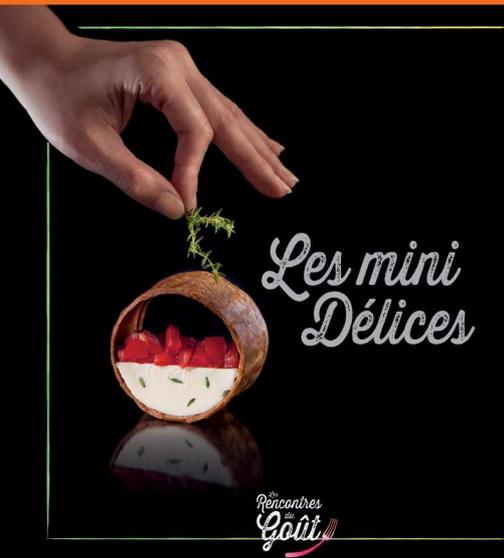
La carotte est le légume le plus cuisiné par les Français. Récoltée du printemps jusqu'à la fin de l'hiver, sa composition et son goût évoluent au fil de la récolte : jeune, elle est encore plus tendre et plus sucrée. Elle se caractérise par sa forte teneur en beta Carotène (ou provitamine A). Consommée régulièrement, la carotte donne bonne mine, favorise la vision nocturne et régule le transit.

Orange, blanche, rouge, jaune, violette..., elle apportera couleur et originalité à vos plats. L'Astuce Anti Gaspi : Les fanes de carottes sont excellentes en potage.

## Muffin à la carotte

Recette proposée par Jean Baptiste Selin, Chef de cuisine, à l'occasion de la Rencontre du Goût « Mini Délices ».

Pour 5 muffins : Faire revenir à feu vif dans une noix de beurre, 250g de carottes lavées et coupées en cube et 1 oignon émincé. Ajouter un peu d'eau et laisser cuire à couvert sur feu doux. Dans un récipient à part, mélanger 160g de farine avec ½ sachet de levure chimique, 75ml de lait ½ écrémé, 6 cl d'huile de colza et 1 œuf. Saler, ajouter du curry en poudre à souhait, 50g d'emmental râpé et le mélange carottes/oignons. Répartir dans des moules à muffins beurrés et farinés et enfourner 15-20 minutes à 180°C.



## Les Rencontres du Goût

Les Rencontres du Goût sont nos invitations à participer à un moment unique le temps d'un repas.

A la période de la semaine du Goût, Api vous propose une découverte culinaire autour d'un thème qui a été choisi par nos chefs et nos diététiciens.

Cette année, ils vous proposent leurs recettes exclusives de mini-délices à déguster du bout des doigts.

Quel plaisir de manger équilibré, du beau et du bon, sans couverts !



# Restaurant Scolaire de : La Couture

Légende des couleurs :

Produit bio

Rencontre du Goût

api

LUNDI

MARDI

JEUDI

VENDREDI

DU 1er AU 02

*API Restauration vous souhaite une bonne rentrée.*

CAROTTES A LA CIBOULETTE

TARTE AU BRIE MAISON OU FRIAND AU FROMAGE

HACHIS PARMENTIER MAISON  
AUX DEUX VIANDES

FILET DE CABILLAUD SAUCE CREVETTES

SALADE VERTE

RIZ PILAF / TOMATE PROVENCALE

PANNA COTTA AU CAMEL

MIMOLETTE

CORBELLE DE FRUITS

DU 05 AU 09

THON A LA PARISIENNE

TOMATES A LA FETA

MELON

ŒUF MIMOSA

ROTI DE PORC A LA NORMANDE

BLANC DE POULET AU CHORIZO

FILET DE POISSON DU MARCHÉ

KEFTA DE BŒUF SAUCE PIQUANTE

POMMES SAUTEES / FLAN DE COURGETTES

COQUILLETES BIO / POLEE DE LEGUMES

PUREE MAISON / FONDUE DE POIREAUX

SEMOULE / RATATOUILLE NICOISE

CAMEMBERT

ASSORTIMENT DE LIEGEOIS

ST NECTAIRE

YAOURT VARIES

FRUIT DE SAISON

PATISSERIE

DU 12 AU 16

COURGETTES RAPEES AUX POMMES

CREPE OU FRIAND

CONCOMBRES ET CELERI

CAROTTES A L'ORANGE

CHILI CON CARNE

FILET DE PORC BIO A LA MOUTARDE

BLANQUETTE DE COLIN

BŒUF MIROTON

RIZ

POMMES DE TERRE , FLAGEOLETS  
TOMATE PROVENCALE

POLENTA / EPINARDS A L'AIL

FRITES / SALADE VERTE

GOUDA

VELOUTE FRUUX

ASSORTIMENT DE FROMAGES

ILE FLOTTANTE

ASSORTIMENT DE FRUITS FRAIS

PATISSERIE

DU 19 AU 23

POTAGE DE LEGUMES BIO

SALADE FROMAGERE

PERSILLADE DE CHAMPIGNONS

TARTE AUX POIREAUX

POULET ROTI AUX OIGNONS

FILET MEUNIÈRE SAUCE TARTARE

OMELETTE MAISON

ROSBEEF SAUCE BEARNAISE

POMMES DE TERRE FACON POTATOES  
PETIT-POIS CAROTTES

GRATIN DE POMMES DE TERRE ET CHOU-FLEUR

PENNES A LA SAUCE TOMATE

POMMES VAPEUR / HARICOTS VERTS

FRIOMAGE DE CHEVRE

PATISSERIE

ST PAULIN

SALADE DE FRUITS FRAIS

CORBELLE DE FRUITS

COMPOTE DE FRAMBOISES

DU 26 AU 30

BETTERAVES RAPEES AU MAIS

TOMATES EN EVENTAIL

VELOUTE DE LEGUMES

CONCOMBRES BULGARE

LASAGNES A LA BOLOGNAISE MAISON

TAJINE DE VOLAILLE AUX ABRICOTS

NUGGETS DE POISSON

JAMBON BLANC FUME

SALADE VERTE

SEMOULE / LEGUMES DU SOLEIL

RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

PUREE DE POTIRON

FROMAGE FRAIS

DECLINAISON DE FROMAGE BLANC

SALADE DE FRUITS DE SAISON

PLATEAU DE FROMAGES

CORBELLE DE FRUITS

POMME CUITE AUX AMANDES

DU 03 AU 07

SALADE COLESLAW

ENDIVES A L'EMMENTAL

ŒUF MACEDOINE

POTAGE A LA CITROUILLE

STEAK HACHE AU POIVRE

SAUCISSE DE TOULOUSE

SPAGHETTIS AUX FRUITS DE MER

SAUTE DE DINDE AU SPECULOOS

POMMES DE TERRE DOREES  
PETIT-POIS A LA FRANCAISE

PUREE / COMPOTE DE POMMES

FRITES / SALADE

STRACCIATELLA MAISON

TOMME BLANCHE ET TOMME NOIRE

YAOURT BIO

PYRENEES

COCKTAIL DE FRUITS AU SIROP

CORBELLE DE FRUITS

DU 10 AU 14

CAROTTES AUX RAISINS

PETITTOAST

CELERI ROMANESCO

POTAGE A LA TOMATE

OMELETTE BIO A LA CIBOULETTE

AIGUILLETES DE POULET FACON CRUMBLE  
PAIN D'ÉPICES

FILET DE POISSON DU MARCHÉ  
AU CRESSON

ENDIVE GRATINEE A LA FLAMANDE

SEMOULE / RATATOUILLE

MUFFIN DE CAROTTES

RIZ SAFRANE / BRUNOISE DE LEGUMES

POMMES VAPEUR

FRUIT DE SAISON

CRUMBLE DE POIRES ET MOUSSE DE MARRONS

YAOURT VARIES

PLATEAU DE FROMAGES

CORBELLE DE FRUITS

DU 17 AU 18

CELERI AU GOUDA

MELI-MELO DE CRUDITES

ESCALOPE A LA CREME

CERVELAS OBERNOIS

PUREE / PETIT-POIS CAROTTES

FRITES / SALADE

PATISSERIE

FROMAGE BIO

YAOURT

*API Restauration vous souhaite de bonnes vacances.*

SEPTEMBRE 2016

OCTOBRE 2016