



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 ?

Bonne rentrée gustative !

En partenariat avec la Société Api Restauration et l'Institut Notre Dame de Beauraing, nous avons le plaisir de vous présenter le « Soyons Complices » !

Vous le recevrez tous les deux mois et vous y trouverez nos menus, une recette de saison et quelques infos, trucs et astuces dans le thème de la cuisine, du développement durable... Découvrez aussi chaque mois nos menus thématiques et du terroir, ils emmèneront vos petits/jeunes gastronomes à la découverte d'autres coutumes alimentaires...

Nouvelle rentrée : et si on essayait « du végétal pour changer » ?

Chaque année, nous organisons en octobre La Rencontre du Goût, rencontre pendant laquelle les Chefs d'Api expriment leurs talents et vous proposent leurs meilleures recettes, à la fois gourmandes et innovantes, tout en restant conformes aux recommandations nutritionnelles. Cette année, nous avons choisi « Le végétal », une thématique qui 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 jeunes convives toujours plus de « Plaisir de Manger ».



lundi 03 septembre	mardi 04 septembre	jeudi 06 septembre	vendredi 07 septembre	lundi 01 octobre	mardi 02 octobre	jeudi 04 octobre	vendredi 05 octobre
Potage courgettes	Potage petits pois	Potage carottes	Potage tomates	Potage parmentier	Potage céleri rave	Potage courgette	Potage chou fleur
Penne sauce bolognaise	Brochette de poulet	Chipolata	Filet de colin sauce au curry	Chili con carne	Roastbeef sauce béarnaise	Gyros de poulet sauce à l'ail, pain pitta	Filet de colin sauce ciboulette
Fromage râpé	Salade mixte	Compote de pommes	Brocolis	(maïs, haricots rouge, poivron)	Salade de chicons et pommes	Salade iceberg	Epinards à la crème
Salade de fruits	Pommes grenailles	Frites	Pommes de terre vapeur	Riz	Pdt vapeur	Frites	Purée maison
	Fruit de saison	Crème pudding maison	Frangipane	Crème vanille	Banane bio	Fruit de saison	Mousse de fruits
lundi 10 septembre	mardi 11 septembre	jeudi 13 septembre	vendredi 14 septembre	lundi 08 octobre	mardi 09 octobre	jeudi 11 octobre	vendredi 12 octobre
Potage cerfeuil	Potage au céleri rave	Potage poivrons	Potage brocolis	Potage panais	Potage poireau	Potage carottes bio	Potage parmentier
Rôti de porc sauce brune	Waterzooi à la gantoise	Hamburger de bœuf et son bun	Poisson meunière	Rôti de porc	Pâtes carbonara	Boulette à la liégeoise	Pêche au thon
Carottes	Julienne de légumes	Crudités	Epinards à la crème	Purée de potiron gratinée	Parmesan	Salade pommée	Salade de pommes de terre et
Purée maison	Pommes de terre rissolées	Frites	Pommes de terre natures	Poire locale	Frangipane	Frites	macédoine de légumes
	Yaourt	Riz au lait	Fruit de saison			Tarte au riz	Fruit de saison
lundi 17 septembre	mardi 18 septembre	jeudi 20 septembre	vendredi 21 septembre	lundi 15 octobre	mardi 16 octobre	jeudi 18 octobre	vendredi 19 octobre
Potage parmentier	Potage potiron	Potage Catalan	Potage courgettes	Minestrone	Potage potiron	Potage 8 légumes	Potage cerfeuil
Boulette à la provençale	Rôti de bœuf	Paëlla	Pâtes jambon fromage	Saucisse	Wok de poulet	Steak de bœuf	Tagliatelles au saumon, poireaux et
	Chou fleur gratiné			Risotto crémeux aux petits pois	Nouilles aux légumes chinois	Salade de concombres	crème fraîche
Riz	Potatoes	Pastèque	Mousse de fruits maison	Riz au lait	Fruit de saison	Frites	Salade de fruits
Gaufre	Fruit de saison					Quatre quart maison	
lundi 24 septembre	mardi 25 septembre	jeudi 27 septembre	vendredi 28 septembre	lundi 22 octobre	mardi 23 octobre	jeudi 25 octobre	vendredi 26 octobre
Potage paysan	Potage tomates vermicelles		Potage volaille	Velouté de lentilles	Potage épinard	Potage cultivateur	Potage tomates boulettes
Oiseau sans tête	Steak de bœuf		Saumon grillé	Lasagne bolognaise végétarienne	Colombo de dinde au lait de coco	Pain de veau	Filet de lieu gratiné
Haricots princesse	Salade mixte		Poireaux à la crème		Curry de légumes et pommes de terre	Salade de tomates	Brocolis
Pommes de terre au paprika	Frites		Pommes de terre vapeur	Pomme bio	Fromage blanc aux fruits	Frites	Purée maison
Riz au lait	Fruit de saison		Panna cotta aux fruits rouges			Pudding chocolat maison	Fruit de saison