

# 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

lundi 02 septembre	mardi 03 septembre	jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre
Macédoine de légumes	Salade de tomates	Friand au fromage	Carottes râpées
Steak haché	Tajine de volaille	Parmentier de poisson	Rôti de porc froid Sauce cocktail
Pâtes	Aux courgettes		Pommes rissolées
Fromage râpé	Semoule	Fondu de poireaux	Salade
Yaourt aromatisé	Fromage	Melon	Crème dessert

lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
Chipolatas grillée	Carottes à l'emmental	Concombres vinaigrette	Betteraves rouges
Semoule	Poisson pané Sauce gribiche	Sauté de bœuf	Escalope de dinde Sauce aux champignons
Ratatouille	Riz aux	Aux carottes	Purée
Mimolette	Petits légumes	Pommes vapeur	Tomate provençale
Pêche jaune	Fromage blanc nature sucré	Chanteneige	Beignet au chocolat

lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
Potage de courgettes	Salade fromagère	Pizza jambon-fromage	Céleri rémoulade aux pommes
Lasagnes à la bolognaise	Rôti de porc	Poisson meunière Sauce citronnée	Carbonade flamande
Salade	Frites	Riz	Pommes de terre sautées
Tarte aux pommes	Haricots verts	Fondu de poireaux	Endives braisées
	Raisin blanc	Petits suisses	Liégeois vanille-caramel

lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
Waterzoi de volaille	Tomates à la mozzarella	Salade de pomelos au surimi	Saucisson à l'ail
Et ses légumes	Poisson du jour Sauce blanche	Bœuf bourguignon	Omelette campagnarde
Semoule	Purée	Coquillettes	Salade composée
St Paulin	Gratin de courgettes	Carottes vichy	Smoothie d'automne
Prune	Éclair au chocolat	Camembert	

lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
Steak haché	Concombres à la fête	Macédoine de légumes	Carottes râpées citronnées
Sauce échalote	Blanquette de dinde à la normande	Filet de poisson pané	Sauté de porc dijonnais
Tortis aux champignons	Riz	Semoule	Pommes vapeur
Saint Môret	Légumes du pot	Ratatouille	Lentilles cuisinées
Corbeille de fruits	Mousse au chocolat	Pomme	Édam

lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
Maquereau	Salade coleslaw	Rencontres du goût	Velouté de légumes
Sauté de bœuf au paprika	Poulet rôti aux herbes		Tartiflette
Coquillettes	Frites		Laitue
Haricots verts à l'ail	Salade		Salade de fruits
Yaourt sucré	Cône vanille et chocolat		

lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
Quiche au thon-courgette & fête	Blanquette de poisson	Bouillon aux vermicelles	Céleri rémoulade
Jambon blanc		Pot au feu	Couscous
Pâtes	Purée de potiron	Pommes vapeur	Boul'bœuf - Merguez
Concassée de tomates	Cantalais	Légumes du pot	Semoule
Poire	Liégeois au chocolat	Brie	Salade de fruits

