



### 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.



Soyons Complices septembre 2019

# Soyons Complices à table !



DU Végé POUR CHANGER ?

ÉDITO

## Les Rencontres du Goût

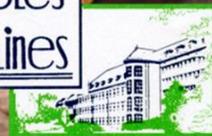
**Nouvelle rentrée : et si on essayait "du végété pour changer ?".**

Pour cette nouvelle Rencontre du Goût de septembre, 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!



Lundi 2 septembre	Mardi 3 septembre	Jeudi 5 septembre	Vendredi 6 septembre
Potage haricots verts Gyros de bœuf Salade Potatoes Raisin	Potage tomates Filet de poulet Poêlée de brocolis & farfalle complètes Yaourt fermier	Potage épinards Couscous végétarien (Pois chiches , carottes, navets, céleri branche, courgettes,...) Semoule Mousse au chocolat	Potage poireaux Filet de cabillaud au curry Céleri rave à la crème Pommes persillées Poire
Lundi 9 septembre	Mardi 10 septembre	Jeudi 12 septembre	Vendredi 13 septembre
Potage potiron Vol-au-vent Champignons Frites Kiwi	Potage céleri rave Lasagne à la bolognaise pur boeuf Compote	Potage carottes Sauté de porc jus à l'ail Boulgour  aux courgettes Banane	Potage navets Filet de colin pané  sauce tartare Epinards Purée Yaourt aux fruits
Lundi 16 septembre	Mardi 17 septembre	Jeudi 19 septembre	Vendredi 20 septembre
Potage andalou (tomates-poivrons) Omelette Laitue Pommes sautées Yaourt nature	Potage brocolis Pâtes Carbonara Prune	Potage Parmentier Chili sin carne (haricots rouge, tomates, carottes ) Riz complet Pudding vanille	Potage panais Filet de lieu  sauce citron Rata aux poireaux Pomme
Lundi 23 septembre	Mardi 24 septembre	Jeudi 26 septembre	Vendredi 27 septembre
Potage tomate basilic Saucisse de campagne Compote Frites Petits Nova aux fruits	Potage oignons Gratin de pâtes À la ratatouille  et dés de jambon Poire	Potage lentilles Escalope de dinde sauce fines herbes Salade de quinoa aux dés de tomates & concombres Glace	Fête de la communauté française
Lundi 30 septembre	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  Pêche durable                      Porc                      Bio                      Végétarien                      Produit local                      Cuisiné maison                 </div> <p style="text-align: center;"><b>Informations sur les allergènes dans le restaurant ou auprès du chef de cuisine</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Menus sous réserve d'approvisionnement</b></p>		
Potage petits pois Carbonnades de bœuf Navets glacés Croquettes Pomme			

