

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.



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

Bonne découverte !
Le Pôle Nutrition

api

Conception C&K&S

Restaurant scolaire de Perrigny

lundi 02 septembre	mardi 03 septembre	jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre
SALADE ICEBERG*	RILLETTES DE THON	ŒUF DUR - MAYONNAISE	MELON*
ESCALOPE DE POULET SAUCE VALLÉE D'AUGE	STEAK HACHÉ AUX OIGNONS	SAUTÉ DE BŒUF AU PAPRIKA (PÉCHERY - BROSSES)	DOS DE COLIN À LA DIJONNAISE
FRITES OU PDT SAUTÉ	CAROTTES (MARTIN CHARBUY)	TORTIS	CHOUX FLEURS VAPEUR
CAMEMBERT	CARRÉ FONDU	GOUDA	CRÈME ANGLAISE
CRÈME DESSERT CHOCOLAT	FRUIT FRAIS* BIO	FRUIT FRAIS*	GÂTEAU NORMAND

lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
MACÉDOINE VINAIGRETTE	PÂTE DE CAMPAGNE, CORNICHON	TOMATES VINAIGRETTE BALSAMIQUE	CAROTTES* RÂPÉES VINAIGRETTE (MARTIN-CHARBUY)
PAUPIETTE DE VEAU FORESTIÈRE	PÉPITE DE POISSON, CITRON	RÔTI DE BŒUF	SAUTÉ DE PORC AU CURRY (HUGUIERS FRÈRES - ARCIS SUR AUBE)
PURÉE DE POMMES DE TERRE	ÉPINARDS	FLAGEOLETS	GRATIN DE NAVETS
VACHE QUI RIT	EDAM	YAOURT NATURE BIO (FERME DE LA PIERRE QUI VIRE)	SAINT PAULIN
FRUIT FRAIS*	FRUIT FRAIS*	BEIGNET	YAOURT BRASSÉ À LA BANANE (FERMIÈRE DE CHICHERY)

lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
RADIS*	SALADE AUX CŒURS DE PALMIER, POMMES DE TERRE VINAIGRETTE	COURGETTES * RÂPÉES VINAIGRETTE	SALADE DE PÉPINETTES (DÉS DE TOMATES, MAIS, OLIVES NOIRES)
HAUT DE CUISSE DE POULET SAUCE AUX HERBES	CHILI	COLIN SAUCE DUGLÉRÉ	JAMBON BLANC
BROCOLIS	CON CARNE	POMMES DE TERRE VAPEUR	PETITS POIS CAROTTES
MIMOLETTE	CARRÉ LIGUEIL	EMMENTAL BIO	PETIT SUISSE SUCRÉ
RIZ AU LAIT (FERMIÈRE DE CHICHERY)	FRUIT FRAIS*	COMPOTE DE FRUITS	FRUIT FRAIS*

lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
BETTERAVES VINAIGRETTE	CONCOMBRES* À LA MENTHE	SALADE VERTE* AUX CROUTONS	SALAMI, CORNICHONS
RÔTI DE PORC	STEAK HACHÉ À L'ÉCHALOTE	CORDON BLEU DE VOLAILLE	BRANDADE
LENTILLES BIO (FAUCHEUX - LUCY SUR YONNE)	CHOUX FLEURS PERSILLÉS (MARTIN-CHARBUY)	RATATOUILLE	DE POISSON
TOMME BIO (VARLET-SOUILLY)	PETIT MOULÉ NATURE	BRIE	PETIT SUISSE
FRUIT FRAIS*	GÂTEAU BASQUE	CRÈME DESSERT CAMEL	FRUIT FRAIS*

lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
SALADE MEXICAINE	TOMATES* À L'ÉCHALOTE	MORTADELLE ET CORNICHON	CAROTTES* RÂPÉES VINAIGRETTE (MARTIN-CHARBUY)
SAUTÉ DE BŒUF À LA PROVENÇALE (WATTERLOT - DOMPIERRE SUR LOING)	ESCALOPE DE POULET À LA MOUTARDE	PAËLLA (RIZ BIO)	FRICASSÉE DE PORC SAUCE FROMAGÈRE (HUGUIERS FRÈRES - ARCIS SUR AUBE)
PURÉE DE COURGETTES	COQUILLETES BIO	AUX DEUX POISSONS	HARICOTS VERTS (MARTIN-CHARBUY)
YAOURT NATURE BIO (FERME DE LA PIERRE QUI VIRE)	GOUDA	SAINT PAULIN	PETIT MOULÉ AIL ET FINES HERBES
FRUIT FRAIS*	ABRICOTS AU SIROP	FRUIT FRAIS*	CRÈME VANILLE ET MADELEINE

lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
BETTERAVES VINAIGRETTE	CHOUX* BLANC MAYONNAISE (MARTIN-CHARBUY)	POTAGE DE LÉGUMES	CONCOMBRES* VINAIGRETTE
PAUPIETTE DE VEAU SAUCE ESTRAGON	SAUTÉ DE POULET À LA HONGROISE	QUICHE LORRAINE	DOS DE COLIN SAUCE CREVETTES
FRITES OU PDT SAUTÉ	GRATIN DE SALSIFIS	SALADE VERTE	RIZ BIO
FROMAGE BLANC BIO (FERME DE MONT LASSOIS - ETROCHEY)	CAMEMBERT BIO	BUCHETTE CHÈVRE ET VACHE	FONDU CARRÉ
FRUIT FRAIS*	LIÉGEOIS AU CHOCOLAT	FRUIT FRAIS*	NIFLETTE

lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
RILLETTES DE THON	SALADE VERTE	ŒUF DUR - MAYONNAISE	POTAGE DE LÉGUMES
NUGGETS DE VOLAILLE	RÔTI DE PORC AUX OLIVES	BŒUF BOURGUIGNON (PÉCHERY - BROSSES)	PAVÉ DE POISSON HUILE OLIVE ET CITRON VERT
ÉPINARDS À A CRÈME	FLAGEOLETS	POMMES DE TERRE VAPEUR	CAROTTES AU JUS
TOMME BIO (VARLET-SOUILLY)	PETIT MOULÉ NATURE	EDAM BIO	CRÈME ANGLAISE
FRUIT FRAIS*	FLAN NAPPÉ	FRUIT FRAIS*	GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE (À LA FARINE DE BIO DE CHEZ FAUCHEUX - LUCY SUR YONNE)

lundi 04 novembre	mardi 05 novembre	jeudi 07 novembre	vendredi 08 novembre
BETTERAVES EN LANIÈRES	CÉLERI* RÉMOULADE (MARTIN-CHARBUY)	CAROTTES* ENSORCELÉES AU JUS D'ORANGE (MARTIN-CHARBUY)	ROSETTE ET CORNICHONS
TORTELLINI	RÔTI DE PORC SAUCE SOUBISE	CORDON BLEU DE VOLAILLE	MOULES MARINIÈRES
AU SAUMON	GRATIN DE NAVETS	PURÉE DE JACK O'LANTERN	RIZ PILAF BIO
FONDU CARRÉ	CHANTAILLOU AIL ET FINES HERBES	MIMOLETTE	PETIT SUISSE
FRUIT FRAIS*	GAUFRE AU SUCRE	MOUSSE DE FROMAGE BLANC AUX BONBONS	FRUIT FRAIS*