



CONSOMMATION

Plusieurs variétés de sels existent :

- marin ou minéral,
- gros sel, sel fin, fleur de sel,
- blanc ou gris,
- de France (Guérande, Camargue, Ré, Noirmoutier...), ou du monde. (bleu de Perse, noir de Kala Namak, rose d'Himalaya).



INFORMATION

Le sel alimentaire (ou chlorure de Sodium) est un condiment qui intensifie la perception des saveurs en stimulant les papilles.



RECOMMANDATION

Chaque jour, pas plus de 6.5g de sel pour les femmes et enfants, 8g pour les hommes.

Une consommation excessive de sel favorise l'hypertension, les maladies cardiovasculaires.

Vous souhaitez limiter l'ajout de sel dans les repas de vos enfants ? Voici quelques astuces :

- Ne pas trop saler l'eau de cuisson,
- Utiliser des épices et aromates, des herbes fraîches ou déshydratées,
- Proposer des plats sucrés-salés,
- Goûter avant de saler et éviter la salière à table.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Ecrasé de carottes et navets glacés au miel et curcuma



Ingrédients:

(pour 4 personnes)

4 carottes

2 navets

1 cuillère à soupe de miel

Curcuma

Beurre

Poivre



Progression :

1. Laver et éplucher les légumes.
2. Couper les carottes grossièrement et les cuire à la vapeur.
3. Les écraser au presse-purée et poivrer à votre convenance.
4. Tailler les navets en brunoise et les faire revenir à la poêle avec du beurre.
5. Ajouter le miel, le curcuma et un peu d'eau pour faire mijoter à couvert jusqu'à ce que la brunoise soit tendre.
6. Dresser à l'aide d'emporte-pièces, d'abord la purée de carotte et ensuite les navets.

Recette pleine de saveurs et même pas un grain de sel !



Recette proposée Jérôme Bratin, chef pâtissier sur la région Api Littoral Atlantique

MARS - AVRIL - MAI 2017

Soyons Complices à table !



ÉDITO

C'est quoi la saison des chefs ?

Au début du Printemps, nos chefs Api vont rencontrer des chefs du traditionnel pour fêter la cuisine et partager leur savoir-faire.

Notre partenaire Gault&Millau, nous a proposé des chefs qu'ils ont reconnus pour ces rendez-vous. Ils cuisineront ensemble pour proposer à nos convives des menus qui reflètent les saveurs des régions.

Ces rencontres permettront des échanges enrichissants :

- les chefs du traditionnel découvriront un nouvel univers de travail et les contraintes de la restauration collective.
- les chefs API pourront s'inspirer de la créativité des restaurateurs du traditionnel.

C'est une réelle transmission de connaissance entre deux mondes professionnels pour mettre à l'honneur la cuisine de nos restaurants.

Votre Diététicienne à votre écoute sur le site www.api-restauration.com





lundi 06 mars	mardi 07 mars	mercredi 08 mars	jeudi 09 mars	vendredi 10 mars
SALADE DE PATES AU BASILIC DORE DE POISSON & CITRON JULIENNE DE LEGUMES CAMEMBERT FRUIT DE SAISON	RADIS BEURRE JAMBON BRAISE SCE FORESTIERE SEMOULE CHANTENEIGE COCKTAIL DE FRUITS	COLESLAW HAUT DE CUISSE DE POULET GRILLE HARICOTS VERTS PERSILLES PETIT SUISSE ECLAIR	FRUIT DE SAISON EMMENTAL EMINCE DE CAROTTES GOULASH A LA HONGROISE TARTE AU FROMAGE	CELERI REMOULADE ŒUF A LA NAPOLITAINE RATATOUILLE CROC'LAIT MOUSSE CHOCOLAT + MADELEINE

lundi 13 mars	mardi 14 mars	mercredi 15 mars	jeudi 16 mars	vendredi 17 mars
CHOUX FLEURS SAUCE BULGARE BLANQUETTE DE VOLAILLE RIZ CREOLE CARRE FONDU FRUIT DE SAISON	SALADE SAUCE FINES HERBES ROTI DE PORC SAUCE DIJONNAISE PETITS POIS AUX OIGNONS RONDELE ABRICOTS AU NATUREL	ENDIVES AUX NOIX BŒUF AUPAPRIKABLE CANTAFRAIS YAOURT AUX FRUITS BRASSE	PATE DE CAMPAGNE + CORNICHONS POULET A LA BASQUAISE VACHE QUI RIT GATEAU AUX PEPITES DE CHOCOLAT (FARINE)	POTAGE DE LEGUMES CASSOLETTE DE POISSON SEMOULE AUX PETITS LEGUMES BRIE FRUIT DE SAISON

lundi 20 mars	mardi 21 mars	mercredi 22 mars	jeudi 23 mars	vendredi 24 mars
CAKE AUX LEGUMES (FARINE) SAUCISSE FUMEE CHOUX DE BRUXELLES TOMME BLANCHE FRUIT DE SAISON	MACEDOINE DE LEGUMES STEAK HACHE SAUCE ECHALOTE SEMOULE PETIT SUISSE FRUIT DE SAISON	TZATZIKI DE RADIS ROTI DE PORC AUX OLIVES PRINTANIERE DE LEGUMES BREBICREME TARTE AUX FRUITS	CAROTTES RAPEES AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE CREMEE POMMES VAPEUR FROMAGE BLANC COMPOTE POMMES-CASSIS	SALADE DE RIZ POISSON PANE & CITRON COURGETTES MERIDIONALES CAMEMBERT LIEGEOIS

lundi 27 mars	mardi 28 mars	mercredi 29 mars	jeudi 30 mars	vendredi 31 mars
ROULADE DE VOLAILLE AUX OLIVES BŒUF BOURGUIGNON PUREE DE POMMES DE TERRE CROC'LAIT FRUIT DE SAISON	CHOU A LA FRANCOMTOISE FILET DE COLIN SAUCE VIERGE CAROTTES A LA CREME D'AIL BRIE LIEGEOIS + SPECULOOS	SALADE DE HARICOTS VERTS PAUPIETTE DE VEAU SAUCE ESTRAGON COQUILLETES BLEU FRUIT DE SAISON	DUO DE CELERI ET CAROTTES NUGGETS DE POISSON SCE CIBOULETTE BROCOLIS FROMAGE BLANC GATEAU NORMAND (FARINE)	DES DE CONCOMBRES A LA MENTHE QUENELLES SAUCE FINANCIERE EPINARDS A LA CREME EMMENTAL FLAN NAPPE

lundi 03 avril	mardi 04 avril	mercredi 05 avril	jeudi 06 avril	vendredi 07 avril
CHOU ROUGE AUX RAISINS ROTI DE PORC A LA NORMANDE POELEE FORESTIERE PASTOUR SEMOULE AU LAIT	SALADE VERTE TARTIFLETTE DUCHEF FRUIT DE SAISON	TABOULE LIBANAIS EMINCE DE POULET AU JUS HARICOTS BEURRE A LA CREME D'AIL CARRE FONDU FRUIT DE SAISON	ŒUF MAYONNAISE BOULES D'AGNEAU FACON TAJINE SEMOULE ST PAULIN FRUIT DE SAISON	CELERI REMOULADE CORDON BLEU PUREE DE LEGUMES VERTS PETIT SUISSE CHOUA LA CREME

lundi 10 avril	mardi 11 avril	mercredi 12 avril	jeudi 13 avril	vendredi 14 avril
CREPE AU FROMAGE EMINCE DE VOLAILLE SAUCE CREMEE BLE CARRE FRAIS FRUIT DE SAISON	VELOUTE COURGETTES & VACHE QUI RIT SAUCISSON A LA LYONNAISE DUO DE HARICOTS MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	CAROTTES A L'ORANGE BRANDADE DE POISSON RONDELE YAOURT AUX FRUITS	SALADE VERTE SAUCE AUBLEU ESTOUFFADE DE BŒUF A LA PROVENCALE PIPERADE FROMAGE BLANC TARTE AU CHOCOLAT	SALADE BRETONNE RAVIOLES SAUCE FROMAGERE TOMME BLANCHE FRUIT DE SAISON

Bon Api'tit !

