

# 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](http://api-chroniquesculinaires.fr)

Bonne découverte !  
Le Pôle Nutrition

api

Conception: C&A



2-sept.	3-sept.	4-sept.	5-sept.	6-sept.
Concombres BIO vinaigrette / Céleri aux pommes Poulet basquaise Coquillettes /	Bœuf mironton Carottes glacées Camembert /	Tomates mozzarella Filet de poisson meunière au citron Gratin de courgettes /	Betteraves ciboulette / Melon Pain de choux fleur Salade de saison /	/ Marmite de poisson Riz pilaf Emmental Clafoutis aux pommes
Glace	Flan caramel/ Mousse au chocolat	Yaourt aux fruits	Entremet vanille / Compote	

9-sept.	10-sept.	11-sept.	12-sept.	13-sept.
/	Salade de perles marines / Taboulé	Salade de haricots verts	Mousse de foie / Pâté de campagne	/
Sauté de porc à l'ananas Farfalles Mimolette Fromage blanc au spéculos / Compote	Tarte aux légumes BIO du soleil Salade de saison /	Sauté de bœuf au paprika Semoule /	Aiguillettes de volaille sauce boursin Frites Yaourt nature L'ultra fondant	Brandade de morue Salade verte Brie Éclair au chocolat / brownie

16-sept.	17-sept.	18-sept.	19-sept.	20-sept.
/	Macédoine mayonnaise / Betteraves persillées	Tomates au thon	<b>REPAS SUR LE THÈME DES VENDANGES</b>	
Escalope de dinde sauce estragon Purée de carottes Brie Fruit de saison	Gratin de poisson façon crumble Salade verte Fromage blanc nature Tarte normande	Mijoté de porc sauce moutarde Lentilles /	Courgettes rapées au balsamique / Tomate mozzarella Chili sin carne Cœur de blé /	
		Semoule au caramel	Entremet Caramel	

23-sept.	24-sept.	25-sept.	26-sept.	27-sept.
/	Salade de lentilles / Radis beurre	Melon	Salade de fond d'artichauts / Carottes BIO aux raisins secs	Burger au veau
Sauté de poulet aux champignons Farfalles Emmental Liégeois chocolat / Yaourt aux fruits	Poisson selon arrivage Ratatouille Pomme au four Compote tous fruits	Omelette Haricots plats /	Rougail de Légumes Riz Edam Pêche melba / Fromage blanc aux miel pops	Frites Camembert Paris brest Compote pomme abricot
		Gâteau au chocolat		

30-sept.	1-oct.	2-oct.	3-oct.	4-oct.
Concombres BIO à l'aneth / Céleri rémoulade Poulet rôti Haricots verts Poire au sirop Mousse au chocolat	Chou-fleur sauce cocktail / Haricots verts à la feta Curry de lentilles Riz Yaourt nature Flan vanille	Salade verte aux croûtons Émincé de bœuf aux poivrons Semoule /	/ Jambon grillé au miel Frites Fromage Riz au lait aux fruits rouges / Mirabelles au sirop	/ Poisson selon arrivage Poêlée de légumes Pont l'Évêque Cake aux fruits / Compote pomme-ananas
		Compote de fruits, biscuits		

### SEMAINE DES RENCONTRES DU GOUT

7-oct.	8-oct.	9-oct.	10-oct.	11-oct.
/	Pommes de terre au thon / Taboulé oriental Quiche souvenir d'Été Alexandre Olive	Rillettes de sardines Chipolatas Ratatouille /	Tarte spirale aux légumes et au chèvre Poisson selon arrivage Carottes à la crème /	Duo de crudités / Terrine de légumes sauce cocktail Couscous de légumes Semoule /
Aiguillettes de volaille à la crème Macaronis Mimolette Fruit de saison		Corbeilles de fruits	Compote pomme framboise / Île flottante	Tarte ganache aux deux chocolats

14-oct.	15-oct.	16-oct.	17-oct.	18-oct.
/	Salade verte au radis et maïs / Carottes BIO aux raisins Palette de porc à la diable Lentilles vertes Paris Brest Semoule aux fruits confits	Velouté de potiron Cordon bleu Petit pois /	Salade coleslaw / Julienne de betteraves et chou rouge Boulettes de boeuf aux olives Torsades /	/
Tarte paillason de pommes de terre et poireaux Salade verte Fromage Yaourt aux fruits / Nappé caramel		Corbeille de fruits de saison	Pomme au four à la gelée	Poisson selon arrivage Chou-fleur au gratin Saint Môret Fruit de saison



Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du chef de cuisine.

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements