



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 !



en partenariat avec Gault-Millau

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

api

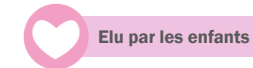
Conception CHAP

Menus du 13 mars au 12 mai 2017

api

CUISINE CENTRALE DE GIGEAN

Légende :



lundi 13 mars	mardi 14 mars	mercredi 15 mars	Jeudi 16 mars	vendredi 17 mars
Salade verte et ses croûtons Timbale de lentilles au jambon*	Crêpe au fromage Steak haché au jus Petits pois à l'étuvée	Pomelos au sucre Rôti de veau au basilic Frites Tome blanche Compote de fruits BIO	Betteraves BIO en vinaigrette Quenelles nature BIO Sauce tomate Riz BIO Edam BIO Fruit de saison BIO	Pâté de campagne* et ses condiments Gratin de la mer Macaronis BIO Emmental Fruit de saison

*plat contenant du porc

lundi 20 mars	mardi 21 mars	mercredi 22 mars	Jeudi 23 mars	vendredi 24 mars
Céleri en vinaigrette Saucisse de toulouse Rôtie* Purée de pommes de terre Fromage blanc sucré Compote de fruits	Beignets de calamars Gratin de chou fleur au bœuf Petit moulu ail et fines herbes Fruit de saison	Salade aux pâtes BIO Cuisse de poulet grillé aux herbes Printanière de légumes Bûchette mi-chèvre Liégeois chocolat	Macédoine de légumes à la Sauté de bœuf à l'orientale Semoule BIO Vache Picon Fruit de saison	Salade verte et ses croûtons Poisson préfrit Epinards en béchamel Crème anglaise moelleux au chocolat et coulis de fraises

*plat contenant du porc

lundi 27 mars	mardi 28 mars	mercredi 29 mars	Jeudi 30 mars	vendredi 31 mars
Salade de maïs Paupiette de lapin à la moutarde Jardinière de légumes Yaourt sucré Fruit de saison	Cervelas et ses cornichons* Brandade de lieu Petit cotentin nature Compote de fruits BIO	Green salad' Roastbeef with herb Green Beans Herb's cottage Carrot's cake	Tomate au basilic Sauté de porc aux olives* Jeunes carottes Suisse fruité Cookies du chef	Chou BIO à l'indienne Omelette BIO nature et sa sauce tomate Riz BIO pilaf Pointe de brie BIO Fruit de saison BIO

*plat contenant du porc

lundi 17 avril	mardi 18 avril	mercredi 19 avril	Jeudi 20 avril	vendredi 21 avril
Joyeuses Pâques! Carottes marinées au citron Aiguillettes de poulet au jus Pâtes BIO au gruyère Cantafrais Mousse au chocolat	Salade de blé Rôti de veau sauce brune Petits pois mitonnés Emmental Fruit de saison	Macédoine à la mayonnaise Chili con carne Riz BIO Camembert Fruit de saison	Concombre en vinaigrette Pépites de poisson aux céréales Epinards en béchamel Fromage blanc sucré Dessert de Pâques du chef	

*plat contenant du porc

lundi 24 avril	mardi 25 avril	mercredi 26 avril	Jeudi 27 avril	vendredi 28 avril
Betteraves BIO à l'échalote Boulettes de bœuf BIO tomates Semoule BIO Yaourt BIO sucré Fruit de saison BIO	Salade coleslaw Goujons de poulet croustillant Frite et ketchup Petit moulu ail et fines herbes Nappé caramel	Pâté de foie* Sauté de bœuf au paprika Tortis Fromage fondu carré Fruit de saison	Cake au fromage du chef Saucisse fraîche rôtie aux herbes Ratatouille du chef Coulommiers Fruit de saison	Tomate en vinaigrette Filet de colin meunière Brocolis en béchamel Suisse fruité Gaufre liégeoise

*plat contenant du porc

lundi 01 mai	mardi 02 mai	mercredi 03 mai	Jeudi 04 mai	vendredi 05 mai
Joyeux 1er Mai	Concombre en vinaigrette Brandade de lieu Fromage blanc sucré Compote de fruits BIO	Pâté de campagne* et ses condiments Rôti de bœuf aux olives Pommes rissolées en persillade Carré de ligueil Fruit de saison	Taboule BIO Sauté de volaille à la moutarde Haricots verts persillés Petit cotentin nature Fruit de saison	Salade verte et ses croûtons Poêlée de colin doré au beurre Chou fleur en béchamel Camembert Eclair au chocolat

*plat contenant du porc

lundi 08 mai	mardi 09 mai	mercredi 10 mai	Jeudi 11 mai	vendredi 12 mai
8 MAI VICTOIRE 1945	Carottes à l'orange Boulettes d'agneau façon tajine Légumes couscous Petit suisse fruité Gaufre Flash	Pastèque Cuisse de poulet rôtie aux herbes Gratin de courgettes Mimolette Beignet aux pommes	Tomate BIO en vinaigrette Bœuf égréné BIO sauce bolognaise Coquillettes BIO Yaourt sucré Fruit de saison	Tarte au fromage du chef Choucroute* de la mer Carré de ligueil Fruit de saison

*plat contenant du porc

lundi 15 mai	mardi 16 mai	mercredi 17 mai	Jeudi 18 mai	vendredi 19 mai
Taboulé BIO Saucisse grillée* Petits pois très fins Suisse sucré Fruit de saison	Pastèque Goujons de poulet croustillants Frites et ketchup Vache picon Compote de poires BIO	Salade verte et ses croûtons Sauté de bœuf à la provençale Coquillettes Tome blanche Liégeois chocolat	Tomates au basilic Rôti de porc sauce charcutière* Haricots beurre Crème anglaise Cake aux fruits du chef	Saucisson à l'ail fumé et ses cornichons Pilaf de fruits de mer façon Paëlla Petit cotentin Fruit de saison

*plat contenant du porc

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements