



## 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 cardio-vasculaires.

**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 géant 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](http://www.api-restauration.com)





lundi 13 mars	mardi 14 mars	mercredi 15 mars	jeudi 16 mars	vendredi 17 mars
<b>Salade Coleslaw</b>	Pâté en croûte et ses condiments <i>(terrinerie de poisson)</i>	Concombre à la Bulgare	Salade verte à la Mimolette	<b>Salade Bretonne</b>
Filet de poulet à la Normande <i>(quenelle de brochet)</i>	Emincé de bœuf à l'Orientale <i>(quiche provençale)</i>	Omelette aux fines herbes	Rôti de porc façon Orloff <i>(gratin de coquillettes végétarien)</i>	Dos de colin à la Rennaise
Riz pilaf	Poêlée du soleil	Gratin de pommes de terre et chou fleur	Coquillettes BIO	Poêlée maraîchère
Edam Bleu	Croc lait Emmental	Tomme blanche	Yaourt nature sucré Fromage blanc	Camembert BIO
Compote pomme BIO	Fruit frais BIO	Gâteau de semoule	<b>Fruit frais</b>	Saint Nectaire
				Far breton

lundi 20 mars	mardi 21 mars	mercredi 22 mars	jeudi 23 mars	vendredi 24 mars
Céleri BIO rémoulade	Taboulé à l'Orientale	Salade de mâche	Carottes BIO râpées à la ciboulette	Betteraves BIO vinaigrette
Sauté de veau Marengo <i>(flan de légumes)</i>	Chipolatas sauce charcutière <i>(pané du fromager)</i>	Spaghettis à la Bolognaise <i>(spaghettis aux boulettes de soja)</i>	Sauté de dinde au curry <i>(œuf gratiné à la tomate)</i>	Filet de saumon sauce Nantaise
Frites au four	Purée de brocolis	Emmental rapé	Bouquetière de légumes	Pommes persillées
Coulommiers Montcendré	Mimolette Buche du Pilat	Fruit frais	Crème anglaise	Cantal Mi-chèvre
Ananas au sirop	Fruit frais BIO		Gâteau au yaourt	Fruit frais

lundi 27 mars	mardi 28 mars	mercredi 29 mars	jeudi 30 mars	vendredi 31 mars
Crêpe au fromage	Salade Aïda	Chou fleur à la vinaigrette	Salade Colmar <i>(salade sans viande)</i>	Salade de pâtes Bressanne <i>(ss viande)</i>
Aiguillette de poulet à la Dijonnaise <i>(omelette)</i>	Petit salé aux lentilles BIO <i>(filet de poisson meunière)</i>	Steak haché d'agneau à la tomate <i>(galette végétarienne)</i>	Emincé de bœuf Stroganoff <i>(hachis parmentier végétarien)</i>	Pavé de poisson blanc à la provençale
Petits pois carottes	Vache qui rit	Semoule	Purée de pommes de terre	Courgettes sautées BIO
Gouda BIO Fournol	Tomme grise	Petit suisse sucré	Camembert BIO Saint Paulin	Saint Nectaire Tartare AFH
<b>Fruit frais</b>	Yaourt aromatisé	Clafoutis aux pommes	Cocktail de fruits	Fruit frais

lundi 03 avril	mardi 04 avril	mercredi 05 avril	jeudi 06 avril	vendredi 07 avril
Haricots verts BIO à la Lyonnaise	<b>Radis beurre</b>	<b>Carottes râpées à l'échalote</b>	Salade piémontaise PDT BIO	<b>Concombre vinaigrette</b>
Emincé de bœuf façon chili <i>(chili végétarien)</i>	Filet de limande à l'Armoricaine	Escalope de filet de poulet pané <i>(farfalles au thon)</i>	Grillardin de veau sauce forestière <i>(pizza fromagère)</i>	Rôti de porc à l'Italienne <i>(œufs Florentine)</i>
Riz pilaf	Epinards BIO à la crème	Farfalles	Haricots beurre	Pommes noisette
Carré frais Brie	Fromage blanc sucré Petit suisse	Tomme blanche	P'tit Cabray Carré de l'Est	Emmental BIO
Fruit frais	Moelleux au chocolat	Compote de poire	Fruit frais	Mi-chèvre
				Flan nappé caramel

lundi 24 avril	mardi 25 avril	mercredi 26 avril	jeudi 27 avril	vendredi 28 avril
Salade Comtoise	<b>Salade verte</b> à la mimolette	Terrine de campagne <i>(terrinerie de poisson)</i>	Betteraves BIO sauce ravigote	Tomate mimosa
Paupiette de veau sauce chasseur <i>(omelette au fromage)</i>	Dos de colin pané	Rôti de dinde Basquaise <i>(rizotto)</i>	Choucroute Alsacienne <i>(choucroute au poisson)</i>	Emincé de bœuf à la Flamande <i>(gratin de pâtes aux légumes)</i>
Carottes persillées	Boulgour BIO à la tomate	Ratatouille au basilic	Saint Nectaire Samos	Poêlée de légumes
Vache qui rit Fourme d'Ambert	Camembert Pyrennée	Gouda	Fruit frais	Yaourt sucré BIO
Fruit frais BIO	Liégeois vanille caramel	Fruit frais	Fruit frais	Fromage blanc
				Cheese cake

lundi 01 mai	mardi 02 mai	mercredi 03 mai	jeudi 04 mai	vendredi 05 mai
FERIE	Feuilleté hot dog à la volaille <i>(friand fromage)</i>	Céleri à l'échalote	Œuf dur sauce cocktail	<b>Concombre au fromage blanc</b>
	Pavé de poisson blanc gratiné au fromage	Blanquette de dinde <i>(galette végétarienne)</i>	Colombo de porc <i>(colombo végétarien)</i>	Boulettes de bœuf BIO à la sauce tomate <i>(boulettes de soja)</i>
	Brocolis BIO	Riz pilaf	Purée de courgette et pommes de terre	Coquillettes
	Mimolette Bûche Pilat	Emmental	Petit suisse sucré Gélifié chocolat	P'tit Cabray
	<b>Fruit frais</b>	Crème à la pistache	Fruit frais BIO	Compote pomme framboise

lundi 08 mai	mardi 09 mai	mercredi 10 mai	jeudi 11 mai	vendredi 12 mai
FERIE	<b>Radis beurre</b>	Salade de pâtes Marco Polo	Carottes râpées BIO	Mortadelle aux pistaches <i>(tomate à la Mozzarella)</i>
	Escalope de poulet à la provençale <i>(omelette aux fines herbes)</i>	Poitrine de veau farcie forestière <i>(tarte au chèvre &amp; aux épinards)</i>	Filet de lieu bonne femme	Pizza du chef à la Bolognaise <i>(pizza végétarienne)</i>
	Haricots verts en persillade	Petits pois à la Parisienne	Pommes persillées	Salade verte
	Fol épi Saint Paulin	Délice de camembert	Cantal Brie	Fromage blanc sucré
	Yaourt aromatisé BIO	Fruit frais	Fruit frais	Yaourt sucré
				Dessert italien