

Les plus connues :

La Guyot,
la Williams,
la Comice,
la Beurré Hardy,
la Conférence,
la Passe
Crassane.



Elle apporte une
bonne quantité de
vitamines (C, B, A et
E) et de minéraux,
particulièrement du
potassium.



Idées recettes :

Rôti de porc caramélisé aux poires

Tartine au bleu et poires

Compote de poires à la cannelle

Tarte poires chocolat

Verrine de fromage blanc aux
poires



Les Poires

Elle fait partie des fruits les plus consommés dans l'hexagone. Elle est essentiellement cultivée dans le Sud-Est de la France.

Les mois de consommation idéale sont :

TOUTE L'ANNÉE *

* Ses multiples variétés permettent de la trouver sur nos étals et de la déguster tout au long de l'année.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Mousse de poire façon Belle Hélène



Ingédients :

1 boîte de poire au
sirop de 400 g
50 cl crème anglaise
50 cl de crème liquide
à 30 % de matières
grasses
35 g de sucre glace
2 feuilles de gélatine
Muscade moulue
200 g de chocolat noir
pâtissier
20 cl de lait



Progression :

1. Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide jusqu'à ramollissement, les essorer et les mélanger à la crème anglaise préalablement tiédie.
2. Mixer les poires au sirop et ajouter à la crème anglaise.
3. Monter la crème liquide bien froide en chantilly à l'aide d'un batteur et ajouter la muscade ainsi que le sucre glace en pluie.
4. Incorporer la chantilly petit à petit au mélange. Verser l'appareil dans des emporte-pièces et réserver au frais.
5. Fondre le chocolat cassé en morceaux dans le lait à feu doux.
6. Démouler et napper avec le coulis au chocolat.

Recette proposée par :

Clemence TABALLET, diététicienne,
Aix 34 Bourgogne

JANVIER - FÉVRIER 2017

Soyons Complices à table !

EDITO

La crème fraîche, c'est un produit laitier ?

Bien que celle-ci soit issue de l'écémage du lait entier, elle contient trop peu de calcium pour être considérée comme telle.

Ce n'est pas un produit laitier, c'est un corps gras. Mais c'est elle la moins grasse de sa famille (30 à 40% de matières grasses). A quantité égale, la crème fournit moins de lipides que l'huile (100%) et que le beurre ou la margarine (82%).

Consommée avec modération, elle s'ajoute dans des recettes sucrées ou salées et, pour varier les plaisirs, elle se décline dans le commerce : fraîche, fleurette, liquide ou épaisse.

Vous souhaitez connaître le secret pour réussir à tous les coups votre chantilly et apporter une touche de gourmandise à vos desserts ? Quelques heures avant préparation, mettez votre saladier au réfrigérateur et utilisez une crème liquide à 30% de MG bien froide !

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





REPAS DES ENFANTS

REPAS DU NORD

Plat de substitution sans viande
2^{ème} choix de fromage Primaire

lundi 02 janvier	mardi 03 janvier	mercredi 04 janvier	jeudi 05 janvier	vendredi 06 janvier
	Œuf dur sauce fromage blanc Sauté de porc au curry (galette de soja épinards & emmental) Printanière de légumes Yaourt nature sucré Fromage blanc Fruit frais	CAROTTES RAPEES Saucisse de Toulouse (quiche fromagère) Purée de pois cassés Vache qui rit Yaourt aromatisé	Feuilleté hot dog (feuilleté Dubarry) Pavé de poisson blanc gratiné Brocolis Saint Nectaire Camembert Fruit Frais	Salade verte aux croûtons Spaghettis à la bolognaise (spaghettis végétariennes) Emmental râpé Compte de pêches

lundi 30 janvier	mardi 31 janvier	mercredi 01 février	jeudi 02 février	vendredi 03 février
Céleri rémoulade Poitrine de veau farcie Basquaise (Omelette aux fines herbes) Pommes rosti Petit suisse sucré Flan vanille Cocktail de fruits au sirop	Salade du poulailler (salade sans viande) Jambon façon chablisienne (filet de saumon à l'aneth) Chou fleur Cantal Carré de l'Est Yaourt aromatisé	Terrine maraîchère sauce crème Spaghettis à la Bolognaise (Spaghettis végétariennes) Emmental râpé Fruit frais	Salade Alsacienne (salade sans viande) Rôti de dinde à la Dijonnaise (pané du fromager) Purée de petits pois Carré frais Saint Nectaire Cheese cake	Velouté de légumes Pavé de poisson blanc gratiné au fromage Riz Croix de Malte Bûche du Pilat FRUIT FRAIS

lundi 09 janvier	mardi 10 janvier	mercredi 11 janvier	jeudi 12 janvier	vendredi 13 janvier
Velouté de chou fleur Dos de colin d'Alaska pané Pommes persillées Yaourt nature sucré Fromage blanc Fruit frais	Salade de pâtes Ecosaise Crêpinette de porc à la forestière (quenelle nature sauce Mornay) Haricots verts Fol épi Coulommiers FRUIT FRAIS	Céleri rémoulade Boulettes d'agneau à la tomate (boulette de soja, tomate, basilic) Poêlée méridionale Carré fondu Baba à la crème	Betteraves crues râpées à la vinaigrette Emincé de bœuf Stroganoff (Omelette) Frites au four Montcendré Brie Yaourt aux fruits	Salade de mâche mimosa Fricassée de dinde au miel et aux pommes du Gâtinais (filet de cabillaud) Petits pois Chavrou Tomme grise Galette des Rois

lundi 06 février	mardi 07 février	mercredi 08 février	jeudi 09 février	vendredi 10 février
Crêpe au fromage Piccatas de dinde façon Kebab (tortilla espagnole) Haricots verts en persillade Montcendré Petit Louis Fruit frais	CAROTTES RAPEES Dips de colin façon fish&chips Gratin de brocolis et pommes de terre Camembert Edam Compote de pêches	Frisée aux lardons (aux croûtons) Couscous (Couscous végétarien) Carré frais Crème à la vanille	Macédoine de légumes à la russe Emincé de bœuf à la provençale (quiche provençale) Purée de courgettes Tomme noire Bûchette lait mélange Fruit frais	LA SALADE DU CHTI Tarch'tiflette du Nord Tarch'tiflette au poisson Ch'tiramisu

lundi 16 janvier	mardi 17 janvier	mercredi 18 janvier	jeudi 19 janvier	vendredi 20 janvier
Salade de pommes de terre et cervelas (PDT & surimi) Colombo de porc (œuf dur sauce béchamel) Purée de courgettes Saint paulin Tartare ail et fines Crème au praliné	Salade Andréa Grillardin de bœuf sauce fromagère (gratin de coquillettes au thon) Coquillettes Camembert Cantal Fruit frais	Chou blanc à la Normande Sauté de bœuf sauce forestière (galette soja épinards emmental) Pommes duchesses Tomme blanche Ananas au sirop	Carottes râpées à l'échalote Filet de hoki au fumet de crustacés Gratin de légumes Crème anglaise Moëlleux au chocolat	Radis beurre Blanquette de dinde (quiche ratatouille) Riz pilaf Vache qui rit Fournol Compote de poires

lundi 27 février	mardi 28 février	mercredi 01 mars	jeudi 02 mars	vendredi 03 mars
Chou fleur sauce cocktail Tajine de Bœuf (Tajine de légumes) Semoule Vache qui rit Bûche du Pilat Fruit frais	Salade verte Rôti de porc Savoyard (Flan de légumes savoyard) Chou choucroute (chou vert) Cantal Brie Beignet aux chocolat	Salade de BETTERAVES et maïs Blanquette de colin Riz pilaf Saint nectaire FRUIT FRAIS	Concombre au fromage blanc Nuggets de poulet (nuggets de poisson) Haricots verts Tomme blanche Mimolette Crème au caramel	Salami et ses condiments (terrine de légumes) Brandade de poisson Maison Yaourt nature Fromage blanc Fruit frais

lundi 23 janvier	mardi 24 janvier	mercredi 25 janvier	jeudi 26 janvier	vendredi 27 janvier
Salade verte Brandade de poisson Maison Mimolette Buchette lait mélange Crème au chocolat	Pâté de campagne et ses condiments (terrine de légumes) Aiguillettes de poulet sauce chasseur (galette quinoa provençal) Haricots beurre en persillade Croc' lait Emmental Fruit frais	Salade de pamplemousse Croc'œuf au jambon de dinde (flan aux légumes) Printanière de légumes Saint nectaire Pudding banane noix de coco	Salade Coleslaw Rôti de porc façon Orloff (fusilli aux poireaux et tartiflette) Fusillis Camembert Pyrénées Compote de pomme framboise	Feuilleté au fromage Bœuf aux oignons à la Chinoise (filet de merlu Normande) Poêlée asiatique Yaourt nature sucré Fromage blanc Fruit frais

lundi 06 mars	mardi 07 mars	mercredi 08 mars	jeudi 09 mars	vendredi 10 mars
Salade de Pomme de terre Grillardin de veau sauce forestière (galette soja, épinards, emmental) Petits pois carottes Chanteneige Emmental Fruit frais	Carottes râpées Filet de cabillaud sauce Dieppoise Pommes persillées Saint Paulin Brie Yaourt aromatisé	Terrine forestière (pâté de volaille) Rôti de dinde francomtois (pané du fromager) Gratin de céleri Croix de malte Compote de pommes	Potage de légumes Jambon sauce Aurore (Tortis au saumon) Tortis Camembert BIO Vache qui rit Fruit frais	Radis beurre Goulash de bœuf (Tortilla aux oignons et poivrons) Cordiale de légumes Crème anglaise Moëlleux au chocolat