



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 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



Légende :

En bleu : chaque semaine, un fruit ou un légume est mis en avant dans le restaurant avec le concept fruits et légumes

lundi 13 mars	mardi 14 mars	jeudi 16 mars	vendredi 17 mars
Choix d'entrées de pâtisseries salées Haut de cuisse de poulet Semoule, courgettes Fromage Choix de fruits de saison	Choix de crudités Sauté de veau marengo Pâtes, carottes napolitaine Choix de laitages	Choix de salades composées Jambon sauce cardinale Frites, duo de haricots verts Fromage Choix de fruits cuits	Choix de crudités Dos de colin sauce dieppoise Caratatuille , cœur de blé Choix de desserts lactés

lundi 24 avril	mardi 25 avril	jeudi 27 avril	vendredi 28 avril
Choix de crudités Steak haché Frites, salade, carottes Fromage Choix de desserts lactés	Choix de charcuteries Bœuf au thym Riz, haricots verts Choix de fruits de saison	Choix de légumes cuits Pâtes bolognaise Brunoise de légumes Fromage Choix de fruits crus	Choix de crudités avec fromage Poisson meunière Fondue de poireaux, pommes de terre Choix de pâtisseries

lundi 20 mars	mardi 21 mars	jeudi 23 mars	vendredi 24 mars
Choix d'entrées avec poisson Steak haché sauce poivre Pommes de terre aux oignons, salsifis à la crème Choix de fruits crus (dont banane au chocolat)	Choix de crudités Emincé de porc au colombo Pâtes, poêlée de légumes Fromage Choix de desserts lactés	Carottes râpées Cordon bleu Gratin de chou-fleur et pommes de terre Choix de laitages	Choix de crudités avec fromage Omelette aux poivrons Semoule aux épices, piperade Fromage Choix de fruits cuits

lundi 01 mai	mardi 02 mai	jeudi 04 mai	vendredi 05 mai
FERIE	Choix de crudités Aiguillette de volaille sauce crème Riz, chou-feur persillé Choix de laitages	Choix de salades composées Goulasch hongroise Frites, salsifis à la niçoise Fromage Choix de fruits cuits	Choix de crudités Gratin de poisson à la boulonaise Pâtes, courgettes à l'ail Choix de desserts lactés

lundi 27 mars	mardi 28 mars	jeudi 30 mars	vendredi 31 mars
Choix de pâtisseries salées Rôti de porc sauce moutarde Chou vert frisé, pommes vapeur Fromage Choix de fruits cuits et compote	Choix de crudités (dont salade aux Estouffade de bœuf miroton Riz, petits pois carottes Choix de laitages	Potage et choix de légumes cuits Boudin blanc Purée, compote Fromage Choix de fruits de saison	Choix de crudités Pavé de saumon sauce béarnaise Brocolis, blé sicilien Choix de pâtisseries

lundi 08 mai	mardi 09 mai	jeudi 11 mai	vendredi 12 mai
FERIE	Choix de crudités Boulettes de bœuf Semoule, ratatouille Fromage Choix de desserts lactés	Choix de pâtisseries salées Estouffade de porc du chef Pâtes, haricots beurre aux poivrons Choix de laitages	Choix de crudités avec produits laitiers Poisson pané sauce citron Riz, épinards Fromage Choix de fruits de saison

lundi 03 avril	mardi 04 avril	jeudi 06 avril	vendredi 07 avril
Entrées avec œuf Paleron sauce tortue Riz, mêli-mélo de légumes Fromage Choix de fruits de saison	Choix de crudités (dont radis) Nuggets de volaille Semoule, courgettes à la provençale Choix de laitages	Choix d'entrées avec féculents Escalope de porc à l'ananas Wok de légumes, pâtes aux 5 épices Choix de fruits crus	Choix d'entrées Brandade de poisson Purée, salade, cotes de blettes Fromage Choix de desserts