



### CÔTÉ NUTRITION

La châtaigne a une teneur intéressante en acides gras, en protéines végétales et en fibres.

Elle est consommée avant tout pour sa richesse en sucres lents, qui lui confère les propriétés d'un féculent.



### CÔTÉ INFORMATION

La châtaigne et le marron sont des fruits d'automne.

Pour les différencier : la châtaigne est cloisonnée, le marron ne l'est pas.

A tort le mot marron est utilisé, comme dans «marrons chauds» ou «crème de marron», alors que vous mangez de la châtaigne !



### CÔTÉ CONSOMMATION

Après 20 minutes au four, c'est un vrai régal ! Pensez à bien fendre sa peau avant.

Elle s'associe très bien avec les légumes comme les choux et les légumes anciens.

En farine, elle permet de confectionner de la polenta ou des pâtisseries comme les crêpes et les gâteaux.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Galette de châtaigne et de maïs

Durée de préparation : 30 minutes . Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes : 250 g de farine de châtaigne, 75 g de grains de maïs égouttés, 100 g de poivrons rouge et vert, 1 petit bouquet de coriandre fraîche, 3 oeufs, 10 cl de lait, 1 cuillère à café de levure chimique, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.



1. Battre les oeufs avec le lait. Y ajouter la farine de châtaigne et le sachet de levure. Laisser reposer 30 min.



2. Incorporer à la pâte les poivrons coupés en petits dés et le maïs égoutté. Assaisonner.



3. Dans une poêle bien chaude, former des petits tas avec cette préparation pour former des galettes.



4. Laisser colorer de chaque côté et servir avec de la coriandre fraîche ciselée et parsemée dessus.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2018

# Soyons Complices à table !



DU Végé POUR CHANGER ?

ÉDITO

## Les Rencontres du Goût

**Nouvelle rentrée : et si on essayait "du végété pour changer ?".**

Pour cette nouvelle Rencontre du Goût d'Octobre, les chefs d'API Restauration expriment leurs talents autour de la cuisine végétarienne et vous proposent leurs meilleures recettes, à la fois gourmandes et innovantes, tout en restant conformes aux recommandations nutritionnelles.

Cette thématique permet de découvrir de nouvelles saveurs à base de céréales, de légumineuses et de produits laitiers qui garantissent d'excellentes sources de protéines. C'est également l'occasion de se régaler d'une cuisine respectueuse de l'environnement.

Nos chefs API vont se surpasser pour offrir à nos petits convives toujours plus de "Plaisir de Manger".

Le Pôle Nutrition vous souhaite de faire de belles découvertes !



# Menus du 03 septembre au 02 novembre 2018

## RESTAURANT SCOLAIRE DE OTHIS

Légende :



Produit local



Produit cuisiné



Viande française

lundi 03 septembre	mardi 04 septembre	mercredi 05 septembre	jeudi 06 septembre	vendredi 07 septembre	lundi 01 octobre	mardi 02 octobre	mercredi 03 octobre	jeudi 04 octobre	vendredi 05 octobre
Betteraves rouges vinaigrette  Raviolis + fromage râpée  Salade verte  Mimolette Emmental  Compote	Crêpe au fromage  Emincé de volaille sauce coco  Printanière de légumes  Carré fondu Cantafrais  Flan vanille Flan chocolat	Concombre vinaigrette  Burger de bœuf sauce tomate  Riz  Fromage blanc aux fruits Fromage blanc nature sucré  Compote pomme-banane Compote pomme	<b>Menu de la rentrée</b>  Sirop de grenadine Melon  Nuggets de poisson + ketchup Rosti de PDT  Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé  Brownie	Salade des îles  Chipolatas* S/porc : Merguez  Purée de légumes et PdT  Suisse nature sucré  Fruit de saison BIO	Taboulé  Saucisse de Francfort* S/porc : merguez  Carottes persillées  Yaourt aromatisé  Donuts	Pâté de campagne* et cornichon S/porc : pâté de volaille et cornichon  Chili con carné Riz  Gouda portion  Compote pomme ananas	Tomates cerises  Chipolatas* S/porc : Merguez  Brocolis et pommes de terre  Camembert Carré de liguail  Yaourt brassé aux fruits	Concombre BIO vinaigrette  Wings de poulet  Potatoes + ketchup  Coulommiers  Fruit de saison local	Potage de légumes  Waterzoi de poisson  Printanière de légumes  Yaourt nature sucré  Flan chocolat
lundi 10 septembre	mardi 11 septembre	mercredi 12 septembre	jeudi 13 septembre	vendredi 14 septembre	lundi 08 octobre	mardi 09 octobre	mercredi 10 octobre	jeudi 11 octobre	vendredi 12 octobre
Tomates cerises  Saucisse de Francfort* S/porc : merguez  Ratatouille et pommes de terre  Petit moulé nature  Mousse chocolat au lait	Salade de perles de pâtes  Aiguillette de poulet sauce aigre douce  Haricots beurres  Yaourt nature local de la ferme de Vitain + sucre  Rocher coco	Salade verte au dés de fromage  Poisson meunière et citron  Epinards béchamel + PdT  Fromage blanc nature sucré Camembert  Compote pomme coing	Pâté de campagne* et cornichon S/porc: Roulade de volaille et cornichon  Gratin de pomme de terre bolognaise Salade verte  Suisse nature sucré Suisse aromatisé  Abricot au sirop	Pastèque BIO  Rôti de bœuf aux herbes  Pommes noisette  Buchette vache-chèvre Camembert  Crème dessert vanille	Macédoine de légumes mayonnaise  Tarte au fromage  Salade verte  Yaourt nature sucré  Fruit de saison	Concombre Bulgare  Poisson pané et citron  Frites + ketchup  Petit cotentin  Salade de fruits exotiques	<b>Repas végétarien</b>  Velouté Dubarry  Pizza tomate fromage  Salade verte  Yaourt aromatisé  Crêpe au sucre	Taboulé  Beignet de calamar + ketchup  Jardinière de légumes  Carré fondu Boursin  Crème dessert chocolat locale de la ferme de Sigy	Tomates vinaigrette BIO  Poisson gratiné au fromage  Purée de légumes  Buchette vache chèvre  Gaufre liégeoise
lundi 17 septembre	mardi 18 septembre	mercredi 19 septembre	jeudi 20 septembre	vendredi 21 septembre	lundi 15 octobre	mardi 16 octobre	mercredi 17 octobre	jeudi 18 octobre	vendredi 19 octobre
Salade de betteraves aux noix vinaigrette  Cordon bleu  Courgettes et pommes de terre  Suisse aromatisé Suisse nature sucré  Fruit de saison local	Salade grecque  Beignet de poisson sauce tartare  Pommes sautées  Tomme blanche Mimolette  Compote pomme fraise	Melon BIO  Pizza tomate fromage  Salade verte  Fromage blanc nature sucré Fromage blanc aromatisé  Salade de fruit exotique	Panaché de crudités  Haut de cuisse au jus Mater : émincé de volaille  Riz  Carré de liguail Bleu  Gâteau au yaourt recette du chef	Tomates mozzarella  Burger de bœuf sauce aux herbes  Carottes persillées  Yaourt nature sucré  Fruit de saison	Salade de pâtes au basilic  Burger de veau sauce hongroise  Haricots verts  Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé  Fruit de saison local	Feuilleté au fromage  Crousty de poulet + ketchup  Epinards béchamel et pommes de terre  Carré de liguail Coulommiers  Cocktail de fruit au sirop	Potage tomates et basilic  Rôti de bœuf sauce au thym  Petits pois  Yaourt aromatisé vanille local de la ferme de Sigy  Tarte au chocolat	Salade vitaminée  Gratin façon tartiflette* S/porc : Gratin façon tartiflette aux lardons de dinde  Salade verte Chanteneige  Petit moulé nature Fruit de saison BIO	Saucisson sec* et cornichon s/porc : roulade de volaille et cornichon  Colin sauce aux aromates  Purée  Yaourt aromatisé  Compote pomme banane
lundi 24 septembre	mardi 25 septembre	mercredi 26 septembre	jeudi 27 septembre	vendredi 28 septembre	lundi 22 octobre	mardi 23 octobre	mercredi 24 octobre	jeudi 25 octobre	vendredi 26 octobre
Tomates cerises  Escalope de volaille à la crème  Pommes vapeur  Suisse nature sucré Suisse aromatisé  Fruit de saison	Feuilleté au fromage  Boulette de porc* sauce curry S/porc : boulette de veau  Semoule  Brie Buchette vache-chèvre  Fruit de saison	Melon  Lasagne bolognaise  Salade verte  Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé  Eclair au chocolat	Potage à la tomate  Gratin de pâtes au jambon de dinde  Salade verte BIO  Suisse nature sucré  Fruit de saison	Concombre Bulgare  Poisson pané et citron  Purée de légumes  Emmental Edam  Compote pomme abricot	Taboulé  Escalope de poulet pané  Haricots beurre  Carré fondu  Liégeois chocolat	Potage de légumes  Boulettes de porc* sauce curry S/porc : boulette de veau  Pâtes Yaourt nature sucré  Fruit de saison	Médaillon de surimi mayonnaise  Hachis parmentier  Salade verte  Fromage blanc nature sucré  Beignet pomme	Pizza tomate fromage  Merlu sauce citron  Blé aux petits légumes  Brie  Fruit de saison local	Pamplemousse BIO et sucre  Sauté de bœuf sauce mironton  Rosti de légumes  Yaourt aromatisé  Fruit de saison
lundi 29 septembre	mardi 30 septembre	mercredi 01 octobre	jeudi 02 octobre	vendredi 03 octobre	lundi 22 octobre	mardi 23 octobre	mercredi 24 octobre	jeudi 25 octobre	vendredi 26 octobre
Macédoine de légumes mayonnaise  Emincé de volaille sauce à la diable  Pâtes  Chanteneige  Mousse au chocolat au lait	Velouté de brocolis BIO  Brandade de poisson  Salade verte  Yaourt aromatisé  Fruit de saison local	Salade de blé pêcheur  Wings de poulet + ketchup  Petits pois  Buchette vache chèvre  Compote pomme fraise	F  E  R  I  E	Concombre à la crème  Poisson mariné thym et citron vert  Purée de légumes  Camembert  Crème dessert caramel	Macédoine de légumes mayonnaise  Emincé de volaille sauce à la diable  Pâtes  Chanteneige  Mousse au chocolat au lait	Velouté de brocolis BIO  Brandade de poisson  Salade verte  Yaourt aromatisé  Fruit de saison local	Salade de blé pêcheur  Wings de poulet + ketchup  Petits pois  Buchette vache chèvre  Compote pomme fraise	F  E  R  I  E	Concombre à la crème  Poisson mariné thym et citron vert  Purée de légumes  Camembert  Crème dessert caramel

Nos plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou des traces d'allergènes.

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements