



#### CÔTÉ NUTRITION

- Elles vont relever vos plats et limiter ainsi l'ajout de sel,
- La multitude d'épices existantes permet de varier les saveurs,
- Elles vont apporter de la couleur et se conservent longtemps,
- Elles sont sources de minéraux et n'apportent pas de calories.



#### CÔTÉ CONSOMMATION

- Pour les faire apprécier des plus jeunes :
- Les proposer aussi bien dans des recettes salées, que sucrées,
  - Les utiliser avec parcimonie pour éviter que le goût en bouche ne leur paraisse trop fort,
  - Privilégier les épices plus connues pour les premières dégustations : cannelle, curry, paprika, cumin...



#### CÔTÉ CUISINE

- Entrée : Salade de chou blanc et carotte au curry, potage de poliron au cumin...
- Plat : Sauté de bœuf au paprika, poulet au curcuma et lait de coco, boulettes de bœuf à la coriandre et sauce ketchup (cf. recette),
- Garniture : riz au safran, crumble de légumes à la vanille, purée de polimarron à la cannelle...
- Dessert : compote de pommes à la cannelle, pain d'épices...

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Boulettes de bœuf à la coriandre sauce ketchup



### Ingédients

#### Pour 4 personnes

- 500 g de bœuf haché
- Ail en poudre
- Persil haché
- 1 œuf
- Coriandre moulue
- 1 cuillère à soupe de farine de blé
- Huile d'olive
- 15 cl de coulis de tomates
- 1 gousse d'ail
- Piment de Cayenne
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- Sel
- Poivre

### Recette proposée par :

Aurore Gaudelot, le chef de cuisine capitaine de cuisine Moutisy



### Progression :

1. Laver le persil et le hacher. Mélanger le bœuf haché avec l'ail, l'œuf, le persil haché, la coriandre poudrée, le sel et le poivre.
  2. Former des petites boulettes. Les rouler dans la farine et les réserver au frais.
  3. Préparer la sauce ketchup : faire revenir l'ail écrasé dans 1 cuillère à soupe d'huile. Ajouter le coulis de tomates, le sucre, 1 petite pincée de piment. Saler, poivrer et laisser mijoter quelques minutes.
  4. Faire dorer les boulettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive en les retournant délicatement.
- Ajouter la sauce, couvrir et laisser mijoter doucement quelques minutes.
5. Servir 3 petites boulettes par personne accompagnées de la sauce ketchup.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2017

# Soyons Complices à table !



## EDITO

### Les Rencontres du Goût

Chaque année, API Restauration a le plaisir de proposer dans vos restaurants les « Rencontres du Goût ».

Cet événement permet à nos chefs de vous présenter leurs talents car ils vous proposent leurs créations culinaires autour d'un thème déterminé. Pour cette nouvelle édition, nous avons décidé de faire « Place aux épices » !

Nos chefs vous ont concocté des recettes exclusives comme : salade d'automne au curry et aux pommes, filet de poisson à la vanille et au gingembre, flan d'endives au curcuma, cake aux poires, raisins et cumin et bien d'autres innovations... Elles donneront de nouvelles saveurs à nos plats, de l'entrée aux desserts et mettront de la couleur dans nos assiettes car notre volonté reste toujours de vous régaler et faire du temps du repas un moment de découverte !

Salutations gourmandes.  
Le pôle nutrition.

Votre diététicienne à votre écoute sur : [www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)

