

# Saint Morillon

## Compte rendu de la commission de Restauration

du 25/09/2018

api

Début de réunion : 17h45



### Participants

<b>Mairie de Saint Morillon :</b> Laurence BOURGADE-Maire Jérôme BARBESSOU- Adjoint "école"	<b>API Restauration :</b> Jean François Aubé-Chef de secteur Caroline PELARD-Diététicienne
<b>Restaurant scolaire :</b> Magali DELAS-Coordinatrice enfance jeunesse Bernadette BERNARD -ATSEM	



### Dans l'assiette

 <b>Plats appréciés</b>	repas Basque
 <b>Plats peu appréciés</b>	<b>Maternelle :</b> gâteau Basque (portion trop grosse et présentation difficile pour le service) <b>Fromage :</b> six de Savoie
 <b>Suggestion pour les prochains menus</b>	hachis parmentier, tartiflette, raclette. repas Montagne



### On vous informe !

- Présentation des Chroniques culinaires novembre décembre



### Bilan de la période

<p>La prestation de restauration apporte satisfaction : qualité culinaire, quantités, variété des menus.</p> <p>Les repas sans porc sont mis en place depuis septembre.</p> <p><b>Fournisseurs</b> : bonne qualité de viande fraîche.</p> <p><b>Développement durable</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- l'huile de friteuse est récupérée par une société de recyclage.</li><li>- Mise en place du "gaspillopain" API : à utiliser 1 fois par semaine en donnant davantage d'explications aux enfants.</li></ul> <p>La consommation du pain s'est améliorée.</p> <p>Jérôme BARBESSOU demande à la cuisine de faire une pesée le vendredi, du pain jeté dans la semaine, afin de faire un retour aux enfants le lundi suivant.</p> <p>Lors de son passage sur le restaurant, Jean François AUBE a expliqué la démarche aux enfants.</p> <p>API fournira à la cuisine une affiche pour renseigner les résultats concernant le pain gaspillé.</p>
--



### Actions à mettre en place

<p><b>Production</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sur le 1er trimestre, proposer des petites portions de dégustation de fromage pour les maternelles afin de limiter le gaspillage (découverte culinaire, faible consommation).</li><li>- Favoriser au maximum les préparations maison.</li></ul>
<p><b>Anniversaires</b> : API fournira 70 cartes d'anniversaires pour les maternelles et 100 cartes pour les primaires.</p> <p><b>Table découverte</b> :</p> <p>Proposer en présentation aux enfants un ingrédient brut (dans une petite cagette). Confirmer avec Magali le lieu approprié (à l'entrée de l'escalier ?). Exemple : potimarron, betterave crue API propose de fournir une fiche Aprifel sur le légume ciblé ainsi que des affiches grand format sur les légumes. <b>Suggestion</b> : choisir les légumes à présenter en fonction des menus proposés.</p> <p><b>Début novembre</b> : proposer une table découverte sur les pommes en partenariat avec Sainfruit (animé par Jean François AUBE et le fournisseur). Informer la Mairie de la date prévue.</p>

**Matériel :**

Un jour du mois de juillet, les agents ont vu que le congélateur avait dégivré pendant la nuit (constat de la température à +4 °C), soit car ce dernier était resté ouvert, soit car il était trop chargé.

Par précaution, les agents de restauration ont décidé de vider le congélateur, ce qui a entraîné un gaspillage de certaines denrées.

**Communication :**

Pour la prochaine commission, Jérôme BARBESSOU demande à décaler l'horaire à 18 h (afin d'avoir la présence des représentants de parents d'élèves).

*Suggestion* : pour la rentrée de septembre 2019, installer un stand d'exposition sur la restauration lors de la réunion de rentrée scolaire de l'école (avoir la présence du personnel de service et faire déguster des produits locaux proposés au restaurant).

Proposer la 1ère commission à partir de novembre (validation des menus de novembre décembre hors commission).

API souhaite connaître la date de la réunion de l'école lors de la commission de juin.

**Fournisseurs :**

- commander des chips de meilleure qualité (produit trop cuit).

- Jean François AUBE a fait un bilan avec Sonia MENDES concernant les commandes de denrées : explication du mode de fonctionnement et adaptation des livraisons aux capacités de stockage de la cuisine (2 livraisons de produits surgelés par semaine sont nécessaires).

- les horaires de livraison ne sont pas respectés par Sainfruit et la qualité des produits n'est pas satisfaisante.

Jean François AUBE fera un test auprès du fournisseur Pomona Terre Azur afin de faire jouer la concurrence et d'inciter Sainfruit à respecter ses engagements.

Il rappelle qu'en cas d'incident (panne de camion), la cuisine doit éviter de refuser la marchandise afin de ne pas induire de changements de menus.

Les horaires de livraison seront rappelés aux fournisseurs : livraison avant 11h15.

Pour les commandes, ne pas faire livrer les légumes le jour de consommation.

**Menus validés**

Novembre - Décembre

**Évènementiel****LES CHRONIQUES CULINAIRES**

Recettes et infos disponibles sur <http://api-chroniquesculinaires.fr>



En novembre : Verrine de potimarron au carambar

En décembre : Pad Thaï au tofu

**LES REPAS A THEME :** Repas Végétarien, le 12 novembre.  
Repas Italie, le 26 novembre.  
Menu réalisé par les enfants, le 6 décembre.  
Repas de Noël, le 20 décembre.

**EVENEMENT :** Semaine Européenne pour la réduction des déchets, du 19 au 23 novembre.  
Rendez-vous sur [www.serd.ademe.fr](http://www.serd.ademe.fr)

*Merci de votre participation.*

*Nous nous retrouverons*

*Le mardi 11 décembre à 18 h.*



api

Fin de réunion : 19h

# Betterave

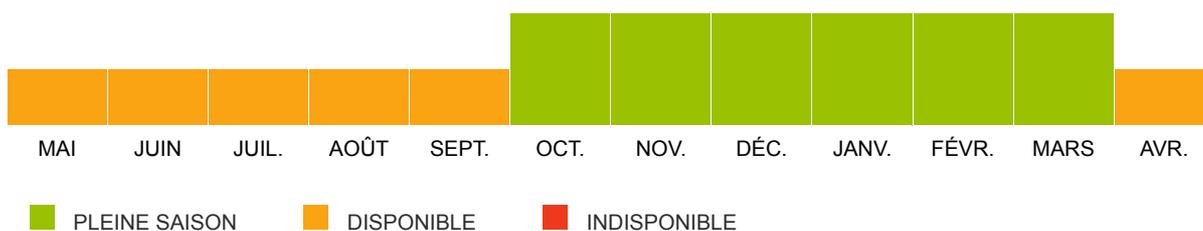
## Carte d'identité

La betterave est **cultivée en France**, aussi bien pour sa variété potagère que pour la sucrière. Son **goût très doux et sucré, délicat**, est apprécié **en crudités ou cuisiné** et accommodé. Pensez à l'intégrer à vos menus hebdomadaires, dès qu'elle est présente sur les étals, pour bénéficier de toutes les vitamines et les nutriments qu'elle contient.



## En bref

- Une betterave pèse **300 g en moyenne**. Parente de la [blette](#), la betterave rouge peut être aplatie, globuleuse ou allongée selon la variété.
- La betterave, riche en sucre, est moyennement calorique. Sa consommation régulière est néanmoins recommandée, pour sa **richesse en vitamines, minéraux et oligo-éléments essentiels**.
- La betterave est disponible toute l'année.
- **La betterave peut aussi bien être consommée crue, râpée, que cuite**. Elle est alors délicieuse simplement cuite à l'eau ou au four, ou encore poêlée et relevée d'épices.



## Quelques chiffres

**Production** (à destination du frais, hors transformation)

- **France : 35 493 tonnes [1]**
  - Centre: 21%
  - Champagne-Ardenne : 12%
  - Bretagne : 9%
- **Europe : 801 667 tonnes [2]**

La France est le 4<sup>e</sup> producteur européen de betterave, après la Pologne, l'Allemagne et la Lituanie.

## Consommation

En France, un tiers des ménages en achètent au moins une fois dans l'année, soit 0,6 kg par personne et par an. [3]

[1] Production française à destination du frais en tonnes : source Agreste – SAA, moyenne 2015-2017

[2] Production européenne en tonnes : source Eurostat, moyenne 2014-16

[3] Kantar Worldpanel - Moyenne 2012-2014

[4] Achats ménages (quantités achetées / ménage en moyenne (KILOS)) : source Kantar Worldpanel, moyenne 2015-17

# Les variétés

**La gamme variétale des betteraves est très étendue.** En France, nous sommes particulièrement familiers des betteraves sucrières et des betteraves potagères ; les premières étant exclusivement destinées à la fabrication du sucre.

---

## La betterave potagère (ou betterave rouge)

- *Robe* : D'une **belle couleur rouge**, la betterave peut être allongée, aplatie, tronconique ou plus couramment sur les étals, arrondie.
- *Production* : Elle prospère **dans le nord de la France, en Bretagne ainsi que dans la région Centre.**
- *En bouche* : Consommée crue ou cuite, la betterave possède une **savoir fine et sucrée.**

Parmi les variétés de type rond, citons Action, Boro, Grenade, Kestrel, Monopoly, Pablo, Red Ace, Red Titan, Red Val ou encore Rhonda.

---

# Choisir et conserver

Le choix d'une belle et bonne betterave est une question d'apparence. Le label de qualité peut aussi orienter votre choix. Après achat, ce **légume rustique** se conserve très bien au froid.

---

## Trouver le bon produit

- **la betterave crue** doit présenter une peau à peine desséchée ;
- l'écorce de **la betterave cuite** doit être parfaitement lisse. Aucun signe de dessèchement ne doit être perceptible.

## ... et bien le conserver

Crue ou cuite, la betterave rouge se conserve, après achat, **dans le bac à légumes du réfrigérateur.** Quelques consignes supplémentaires pour garder toute sa saveur :

- avant de la stocker au frais, **coupez les fanes de la betterave crue** pour ne laisser que 3 cm de tige ;
- qu'elle soit cuite ou crue, emballez-la dans un sachet en papier ou **déposez-la dans une boîte hermétique.** Elle peut être consommée **dans les 5 jours suivant l'achat.**

## Les signes extérieurs de qualité



La betterave rouge bénéficie d'un label certifiant sa qualité, le label rouge.

- [Label Rouge Betterave rouge fraîche](#)
- [Label Rouge Betterave rouge cuites sous vide](#)

Le **label rouge** est un signe français qui désigne des produits qui, par leurs conditions de production ou de fabrication, ont un niveau de qualité supérieure par rapport aux autres produits similaires.

## Emballé, c'est pesé

Le **conditionnement de la betterave** prend trois formes différentes, selon la période de l'année :

- **en vrac**, les betteraves fraîches, encore pourvues de leurs feuilles, sont présentes sur les étals de mai à octobre ;
- cuites, elles sont également présentées **en vrac**, mais sont disponibles toute l'année ;
- présentées dans un **emballage sous vide**, elles se conservent plus longtemps.

## Bien cuisiner

La betterave **se consomme traditionnellement cuite** (parfois, crue). Si elle est souvent commercialisée sous sa forme cuite, il est possible de **la préparer vous-même au four, pochée ou à la vapeur**. Sa saveur douce et sucrée fait merveille dans vos petits plats, qu'elle égayera **d'une belle teinte rose vif**. Voici quelques suggestions pour la cuisiner et la savourer.

## En un tour de main

Achetée cuite, la betterave est prête à l'emploi.

Si vous avez opté pour le légume cru, voici **quelques techniques pour le consommer** :

- utilisez un **économiseur pour peler** la betterave, **avant de la râper** pour en faire de **délicieuses crudités** ;
- si vous devez la cuire, laissez-la telle quelle pour qu'elle conserve sa belle couleur. Passez simplement le légume sous l'eau, séchez-le et conservez une petite partie de la tige. **Vous la pèlerez d'autant plus facilement une fois cuite.**

## Les modes de cuisson

Voici quelques techniques pour cuire vous-même les betteraves rouges :

- **2h30 dans l'eau bouillante salée et légèrement vinaigrées** (ou 30 min environ à l'autocuiseur).

### Le conseil du chef

« Pour vérifier la cuisson des betteraves, ne faites pas comme pour la pomme de terre, en plantant la pointe d'un couteau dans sa chair : elles perdraient leur jus. À la place, frottez la peau autour de la tige : elle doit se détacher facilement. »

- **1h à 1h30** (en fonction de leur taille) **au four à 180°C ou sous la cendre**, emballées dans du papier aluminium. Au terme de la cuisson, la peau sera toute fripée et la chair fondante.
- **25 min à la vapeur.**

### Miam !

Ajoutez un petit morceau de betterave à l'eau de cuisson des pâtes ou du riz pour leur faire voir la vie en rose !



## Mariages et assortiments

La **saveur douce et sucrée de la betterave**, ainsi que sa belle couleur vive, font des merveilles en cuisine. Voici **quelques suggestions pour la cuisiner autrement** :

- un beau **velouté coloré de betteraves cuites** dans du bouillon, accompagnées de **pommes de terre** et de **pommes**, mixé avec de la crème fraîche, relevée de **citron** et de raifort ;
- des **salades composées relevées** de crème moutardée : avec du **céleri-rave** et de la **mâche**, ou avec des **pommes**, des **endives** et des harengs ;
- des **betteraves poêlées, revenues dans du beurre avec des oignons et des épices**, en accompagnement de gibiers ou de poissons ;
- une **terriner fraîche et gourmande** de chèvre et de betterave.

## Sur la balance



**1**  
betterave



**300g**  
environ



## Le coin des parents

Les enfants ne raffolent pas toujours des crudités, pourtant excellentes pour les vitamines qu'elles leur apportent. S'ils boudent la betterave, voici une **petite astuce pour qu'ils y goûtent...** et finissent par s'en régaler :

- avec de petits emporte-pièces pour sablé (en forme de bonhomme, d'animaux), coupez des tranches fines de betterave, deux par forme ;
- tartinez ensuite un peu de fromage frais sur une des tranches, avant de former un mini-sandwich avec la seconde

Voilà une **belle entrée gourmande, vitaminée et pleine de calcium**, que vos enfants ne manqueront pas de vous réclamer de nouveau !

Je peux  
en manger  
à partir de

**6**  
mois



# Nutrition et bienfaits

La betterave rouge doit sa saveur très douce à sa **haute teneur en sucre**. Elle est donc assez énergétique, mais apporte une **belle quantité de vitamines, minéraux et oligo-éléments**. Sa consommation, crue ou cuite, vous garantit **vitalité et bien-être**.

Dégustez-la de temps en temps pour varier vos menus.

## Le petit plus bien-être

Crue, râpée et assaisonnée de vinaigrette, la betterave contient deux fois plus de vitamine C (5 mg/100 g). Cependant, dans son avis du 27 novembre 2014, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) rappelle que la betterave potagère est un légume consommé cuit depuis des générations.

## À la loupe

Les données de base

Calories (kcal pour 100 g)	47.2
Protéines (g pour 100 g)	1.84
Glucides (g pour 100 g)	8.56
Lipides (g pour 100 g)	0,18
Vitamines	
Vitamine C (mg pour 100 g)	3,6

Vitamine B9 (µg pour 100 g)	80
Minéraux	
Potassium (mg pour 100 g)	305
Sodium (mg pour 100 g)	77
Oligoéléments	
Zinc (mg pour 100 g)	0,27
Manganèse (mg pour 100 g)	0.45

En plus de sa **haute teneur en vitamines**, la betterave est riche :

- en **fibres** (2 g/100 g en moyenne) ;
- en **eau** (88.3 g/100 g en moyenne).

Source : CIQUAL 2016 (betterave rouge cuite)

Pour plus d'information sur la composition nutritionnelle de ce produit, [rendez-vous sur le site d'Aprifel](#) (Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes)

## Le coin des curieux



### Le saviez-vous ?

La betterave et la [blette](#), bien que totalement dissemblables, sont cousines ! Toutes deux sont nées de l'évolution de la blette maritime, qui poussait à l'état sauvage sur les rivages de la Méditerranée et de l'Atlantique.

## Comment ça pousse ?

La betterave est une plante rustique. Si sa culture ne réclame pas de soins particuliers, il n'en va pas de même après la récolte, où le légume va faire l'objet de contrôles attentifs.

### Chez le producteur

- La betterave pousse en pleine terre. Ses racines sont **recueillies à l'été**, avant les premières gelées qui leur sont fatales.
- **Au terme de la récolte**, les betteraves sont débarrassées de leurs feuilles, avant d'être expédiées pour être commercialisées ou d'être ensilées pour l'hiver.
- Les betteraves **conservées en silos aérés** sont peu à peu envoyées à la cuisson.
- Avant d'être cuits, **les légumes sont triés et calibrés**. Leur teneur en sucre est rigoureusement contrôlée.
- Lavées et épluchées à la vapeur, les betteraves sont ensuite **cuites, emballées sous vide, et enfin pasteurisées ou stérilisées**, pour garantir leur bonne conservation.

### En savoir plus

Nom scientifique : *Beta vulgaris*

- Division : *Magnoliophyta*
- Classe : *Magnoliopsida*
- Sous-classe : *Caryophyllidæ*

- Ordre : *Caryophyllales*
- Famille : *Chenopodiaceæ*

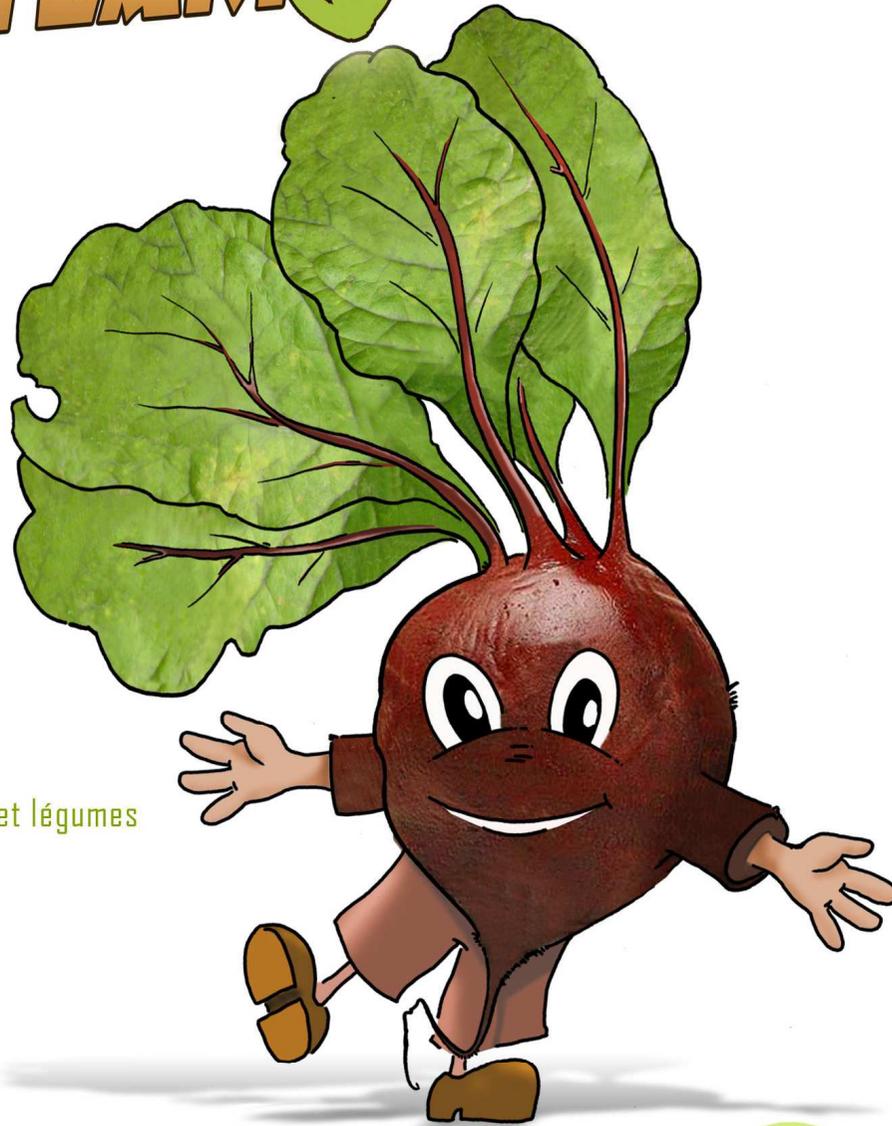


CAMPAGNE FINANCÉE  
AVEC LE CONCOURS  
DE L'UNION EUROPÉENNE  
ET DE LA FRANCE





fruits et légumes



# BET'RAVE

**Bet'Rave est très « In » !  
Super cool, elle est appréciée de  
toute la Fruit's League car elle  
a toujours le mot pour rire,  
même dans les situations les plus périlleuses !  
Mais bon, parfois elle se « la joue »  
un peu trop et il faut la calmer un peu !**

**Citation préférée :  
« I am the Best! »**

**Le conseil de nos diététiciens  
5 fruits et légumes par jour  
et le compte est bon !**

*Son joli teint rosé cache un trésor  
de vitamines et de minéraux.  
Cruie ou cuite, tu peux en manger toute  
l'année : en salade et même en soupe !!  
Sa richesse en fibres fait d'elle un  
allié de choix pour la Fruit's League  
qui affirme qu'elle est la meilleure !*



# Potiron

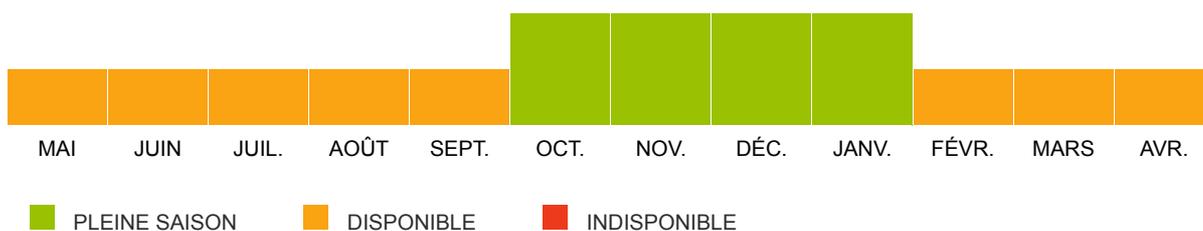
## Carte d'identité

**Symbole d'automne**, le potiron est originaire d'Amérique du Sud. Très présent dans les jardins d'antan, il redevient populaire depuis plusieurs années. Ses couleurs, sa forme et ses saveurs se marient à merveille avec **tous les plats, traditionnels ou audacieux**. Les enfants l'adorent.



## En bref

- Le potiron est une **cucurbitacée** à la saveur douce.
- Il présente de **multiples apparences**, avec ses différentes variétés, ses différentes tailles et ses différentes formes.
- Il se prépare aussi bien en **entrée, qu'en plat principal, et même en dessert**.
- **Ne le confondez pas avec la citrouille**, plus ronde, plus orange vif, mais surtout **bien moins savoureuse** : c'est d'ailleurs elle plutôt que le potiron qu'on évide pour Halloween !
- Intéressant pour son apport en vitamine A et ses fibres douces, il est peu calorique tout en restant très nourrissant.
- Le potiron est disponible toute l'année.



## Quelques chiffres

**Production** (à destination du frais, hors transformation)

- **France : 106 000 tonnes [1]**
  - Provence-Alpes-Côte d'Azur : 36 %
  - Rhône-Alpes : 16 %
  - Languedoc-Roussillon : 7 %
- **Europe : 2,9 millions de tonnes [2]**

[1] Agreste - Moyenne 2010-2014

[2] FAOstat 2011

# Les variétés

Le potiron est un nom générique qui cache de très nombreuses courges aux formes et aux couleurs très variées. En plus des plus emblématiques oranges et ronds, on découvre sur les étals des potirons rares et originaux : allongés, cubiques, verts, bleus ou blancs...

---



## LE POTIRON CLASSIQUE

Le rouge vif d'Étampes

- C'est la variété la plus présente en France.
- Potiron très volumineux, aplati et côtelé.
- Son écorce est mince et brillante, et sa chair, épaisse

La courge musquée de Provence

- Présente sur les marchés du Sud.
  - Plus brune que celle du rouge vif d'Étampes.
  - Se conserve très bien tant qu'elle n'est pas coupée
- 



## LE POTIMARRON

- Ce fruit de 1 à 5 kg présente une écorce soit d'un beau rouge brique, soit rose ou bien encore orangé. D'autres variétés ont la peau verte.
- Sa chair jaune et farineuse a la saveur de [châtaigne](#). Il était d'ailleurs appelé « **courge châtaigne** » au XIX<sup>e</sup> siècle.
- Se conservant très bien, c'est le potiron idéal pour les soupes et les gratins.

## Le giraumon

- Appelé aussi « potiron turban » ou « potiron bonnet turc », le giraumon est un potiron couronné. Il porte en effet une sorte de **calotte à trois bosses**.
- Gris ou vert, il est parfois strié de rouge et de blanc.
- Très décoratif, il est aussi très goûteux : sa chair ferme et farineuse dévoile des arômes de [noisette](#) et une saveur légèrement sucrée.

# Choisir et conserver

Un potiron entier, c'est un peu gros. Pas d'inquiétude, il **se vend en tranches** et **se conserve bien**. Sur les étals, jetez un œil et **touchez si vous pouvez**.

## Trouver le bon produit

- **Le pédoncule** : c'est le gage de conservation du potiron. Vérifiez qu'il est toujours bien présent.
- Une **teinte uniforme** est signe de bonne santé.
- Surveillez que l'écorce ne soit **pas fissurée** : entamé, le potiron se conserve moins bien à cause de l'oxydation.
- **Ferme au toucher** : potirons et potimarrons sont normalement durs comme du bois si vous tapez doucement dessus.
- La pulpe d'un potiron trop avancé devient molle et visqueuse.

## ... et bien le conserver



- **Entier et non entamé**, gardez-le dans un endroit frais et sec, idéalement sur une clayette pour une bonne aération.
- **Coupé en tranches**, placez-le au réfrigérateur dans un film transparent.

## Emballé, c'est pesé

- Sur le marché, le potiron est vendu **entier ou à la coupe**.
- Dans les supermarchés, vous trouverez des **tranches sous film plastique**.

# Bien cuisiner

Beau et bon, le potiron ne passe pas inaperçu. Ses saveurs se fondent à merveille dans toutes les préparations culinaires. Doux et onctueux, il affirme son caractère. Représentant d'une cuisine rustique, il gagne ses lettres de noblesse au côté des aliments les plus fins.

## En un tour de main

Astuce pour retirer l'écorce épaisse des potirons :

- lavez et essuyez le fruit ;
- coupez le fruit en petits cubes, profitez-en pour retirer les graines ;
- **à l'économe**, finissez le travail, c'est plus facile sur des petites surfaces !

## Les modes de cuisson

Le potiron se mange essentiellement cuit :

- **en soupe** : laisser cuire dans le bouillon, aromatiser avec des herbes et passer au mixeur ;
- **10 à 15 minutes** à l'autocuiseur, en gros dés ;
- **40 minutes** au four ;
- **20 minutes** à l'eau dans une casserole ;
- **en gratin** : faire d'abord une purée, la sécher rapidement à la poêle pour évacuer le surplus d'eau et napper un plat à gratin de chair orange, assaisonner et recouvrir d'une couche de fromage râpé. Association réussie du fondant et du croustillant ;
- **sauté au beurre** : dans une poêle pour accompagner des viandes hautes en saveur ; gibier et volailles à chair brune par exemple.



**Miam !**

Il n'y a pas qu'une seule soupe de potiron : on peut y glisser des coques, du fromage ou des herbes. Chaque rencontre avec votre palais sera différente.

**Mariages et assortiments**

- Dans la soupe, il devient particulièrement onctueux en velouté **avec du lait de coco ou de la crème fraîche**.
- Légume rustique, il surprend agréablement dans les plats traditionnels, depuis le **pot-au-feu** jusqu'au **couscous**, en passant par la **poule au pot**. Contraste subtil et renversant, sa saveur légèrement sucrée va être une révélation !
- Pour une entrée festive : une mousse ou un soufflé avec des œufs.
- En dessert, il encourage la convivialité dans une tarte parfumée aux **zestes d'orange** et aux épices, avec de la **cannelle**, du **gingembre** et des **clous de girofle**. Essayez-le aussi dans un flan, parfumé au **rhum** et à la **vanille**.

**Le conseil du chef**

« Essayez le **potiron en sorbet** : mélangez-le avec un yaourt après l'avoir fait cuire dans du sirop de sucre. Mettez le tout au congélateur. »

**LES ASTUCES ANTI GASPI**

- Ne jetez pas les **graines du potiron** ! Rincez-les, faites-les blanchir 5 minutes dans l'eau bouillante et séchez-les dans un torchon.
- Faites-les ensuite **griller à la poêle ou au four avec du sel ou des épices**. Particulièrement croustillantes, elles font fureur à l'apéritif ou dans une salade composée.

**Le coin des parents**

- Le potiron est suffisamment amusant pour intéresser les plus jeunes : son nom, sa forme et sa couleur ne les laisseront pas indifférents.
- Pour les plus récalcitrants, tentez les **desserts au potiron** : tartes, flans et autres cakes les régaleront.
- En soupe, votre enfant appréciera le potiron avant même sa première année.

Je peux  
en manger  
à partir de

**12**  
mois

**Nutrition et bienfaits**

**Peu calorique**, le potiron est en revanche **concentré en micronutriments et particulièrement en bêta-carotène**. Grâce à sa très faible teneur en lipides, on peut le consommer régulièrement.

**Le petit plus bien-être**

Au fur et à mesure du temps de stockage, la teneur en vitamines du potiron augmente. Attention, cette variable est aussi valable pour le sucre...

**À la loupe**

Pour 100 g de potiron cuit

Source : CIQUAL 2016

Les données de base

Calories (kcal pour 100 g)

25.9

Protéines (mg pour 100 g)

0.81

Glucides (g pour 100 g)

4.5

Lipides (g pour 100 g)	0.07
Vitamines	
Vitamine C (mg pour 100 g)	0.84
Vitamine E (mg pour 100 g)	0.24
Vitamine B9 (mg pour 100 g)	< 5
Minéraux	
Potassium (mg pour 100 g)	230
Calcium (mg pour 100 g)	13
Magnésium (mg pour 100g)	6.9
Oligoéléments	
Beta-Carotène (µg/100g)	6020
Fer (mg pour 100 g)	0.18

## Le coin des curieux

Originaire d'Amérique du Sud, le potiron est aujourd'hui cultivé dans tous les pays chauds ou tempérés. Il est encore souvent confondu avec la citrouille : ce sont pourtant deux espèces différentes.

### Un peu d'histoire

- Le potiron a été introduit en Europe par les Portugais au XVI<sup>e</sup> siècle. Ils l'ont également fait découvrir en Chine.
- À cette époque on ne distinguait pas les différentes courges. Ce n'est qu'en 1860, que le botaniste Charles Naudin établit une liste de vingt variétés de potirons.



### Le saviez-vous ?

- Le terme « potiron » n'est apparu naturellement que lors de son introduction en France au XVI<sup>e</sup> siècle. Il désignait à la base... un gros champignon.
- **Walt Disney s'est trompé !** Dans le dessin animé de Cendrillon, la fée transforme un potiron en carrosse, mais dans la version originale de **Charles Perrault**, il est question d'une citrouille.

## Comment ça pousse ?

D'origine tropicale, le potiron a besoin de chaleur pour sortir de terre. Toutefois, on le trouve un peu partout en France. Il apprécie particulièrement les sols riches et légers.

### Chez le producteur

- Les graines ont une forme aplatie, leur taille est différente d'une variété à l'autre.
- Le potiron se reproduit **par semis**. Comme il craint le froid, les producteurs ont parfois besoin d'utiliser de la chaleur artificielle avant la fin des gelées.
- La germination dure 5 jours.
- Le potiron pousse sur des terres légères, il **adore les composts !**
- Légume **très gourmand en eau**, il a besoin d'être arrosé régulièrement.

### Un peu de botanique

- Nom scientifique : *Cucurbita maxima*

- Division : *Magnoliophyta*
- Classe : *Magnoliopsida*
- Ordre : *Violales*
- Famille : *Cucurbitaceae*



LA TEAM 

Fruit's League



fruits et légumes



**CitrWouille est un membre de la Fruit's League, il est complètement toqué !  
Il se bat courageusement mais il a toujours mal quelque part.  
Il passe son temps à rechigner ce qui a le don d'agacer les membres de la Team E. C'est un secret, mais ils souhaitent même lui faire la tête au carré !**

**Citation préférée :  
« Wouille Wouille, j'ai mal »**

**Le conseil de nos diététiciennes**  
*5 fruits et légumes par jour  
et le compte est bon !*

*Membre de la Team E, c'est vraiment une « forte tête ».  
Avec ses belles couleurs d'automne, il formera un trio de choc en compagnie de Castagne et d'Edmond Tal, que ce soit en soupe ou en gratin.  
Pour Halloween, pense à lui si tu as « la trouille », il t'apportera un max de vitamines et de potassium.*

# Les Chroniques Culinaires

DU **Végé**  
POUR CHANGER ?

LES CHRONIQUES CULINAIRES

2018 - 2019

api

Octobre 2018



Tartine de butternut,  
houmous & chips  
de légumes

Houmous

Recette de Mathieu DEVOLDER,  
chef gérant à l'EHPAD  
les Portes du Martray,  
région API Poitou-Charentes  
Limousin

Rencontre du Goût,  
Cuisine végétarienne :  
du 08 au 14

Halloween le 31

Novembre 2018



Verrine de  
potimarron au  
Carambar

Potimarron

Recette d'Isabelle LEGRAND,  
responsable de caisse  
à l'INRIA,  
région API Lorraine

Toussaint le 1<sup>er</sup>  
Armistice le 11  
Semaine européenne de  
réduction des déchets :  
du 19 au 25

Décembre 2018



Pad thai  
au tofu

Tofu

Recette de Richard Pierre DUPLESSIX  
et Ivan BODIQU, chef de cuisine  
et gérant chez Bosch Drancy,  
région API Île-de-France Entreprise

Dessert solidaire  
(entreprise)  
Hiver le 21  
Noël le 25

Janvier 2019



Cake aux zestes  
d'orange &  
chocolat

Jus végétal

Recette de Sébastien  
ARCHIMBAUD, chef de cuisine  
de l'institution Sainte  
Thérèse Les Cordeliers,  
région API Auvergne

Nouvel An le 1<sup>er</sup>  
Epiphanie (galette) :  
Le 6

Février 2019



Pâté végétal

Patate douce

Recette de Jérôme CALAMATA,  
coordinateur QSE  
de l'Agence d'Auxerre,  
région API Bourgogne

Chandeleur (crêpes):  
Le 2  
Nouvel an chinois  
(année du porc) :  
Le 5

Mars 2019



Parmentier de millet  
& son crumble

Millet

Recette de Valérie WUILBEAUX,  
chef de cuisine du  
restaurant scolaire de  
l'école Saint Joseph, région API  
Pas-de-Calais Côté d'Opale

Mardi gras (beignets) :  
Le 5  
Printemps le 20  
Saison des chefs :  
du 18 au 24 (à confirmer)

Conception: Calabri

# Le site internet et appli Chroniques Culinaires

<http://api-chroniquesculinaires.fr/>

Les Chroniques Culinaires

ACCUEIL



Découvrez ce midi-ci, la mise en avant du **hummus** en dégustant la recette de la **Tartine de butternut, hummus et chips de légumes**, réalisée par **Mélissa GOYONCEL**, chef pâtissier sur la région API Poitou-Charentes Limoulin.



Télécharger la recette



LE HUMMOUS

Le hummus est une pâte crémeuse à base de purée de pois chiches et de sésame assaisonnée d'huile d'olive, d'ail écrasé, de sel et de jus de citron. L'alliance du pois chiche et du sésame en fait un condiment riche en protéines végétales, fibres et acides aminés essentiels. Cette recette d'origine libanaise s'accompagne à merveille toastés et crudités.

ARTICLE PRÉCÉDENT  
Verre de poivre rose ou Carabard

ARTICLE SUIVANT  
Soleil automnal

Envie de découvrir  
nos recettes?...  
flashez moi!



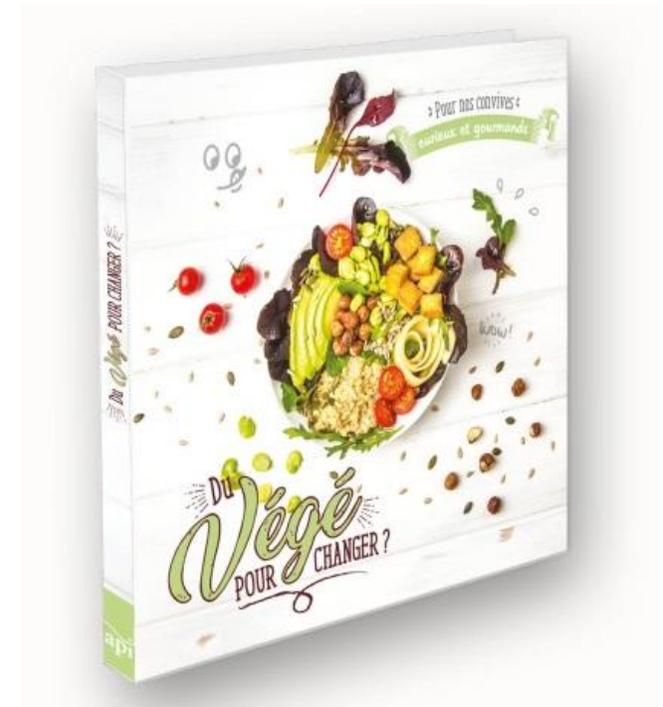
[api-chroniquesculinaires.fr](http://api-chroniquesculinaires.fr)

# Le Tablier



Flashez moi!

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



Le Livre de recettes

À télécharger sur [www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)

L'Affiche





### EN CE MOMENT



Rencontres du Goût  
Actualités(...)



API D'Or  
API d'Or Les demi-  
finales ont débuté !  
(...)



Institut Pasteur de  
Lille  
API Restauration  
soutient l'Institut (...)

Le Site Internet  
[www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)



Flashez moi!  
[www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)

# Verrine de potimarron au Carambar®



Le potimarron est riche  
en bêta carotène, vitamines,  
antioxydants...



UNE RECETTE PROPOSÉE PAR :

ISABELLE LEGRAND, responsable de caisse

api Lorraine

À L'INRIA



Envie de faire cette recette ?  
Retrouvez-la sur notre site :  
[api-chroniquesculinaires.fr](http://api-chroniquesculinaires.fr)



Issu de la famille des courges, le potimarron est très souvent confondu avec le potiron mais ce sont bien deux variétés différentes.

Très intéressant par sa très faible valeur énergétique, il est également riche en antioxydants, vitamines, minéraux et oligo-éléments. Son goût de châtaigne lui offre une place insolite dans des mets sucrés. D'autres légumes comme la carotte (dans le Carrot Cake anglais) ou la courgette (gâteau choco-courgette) permettent de réaliser des desserts originaux et de consommer des légumes autrement !

À chacun son inspiration, laissez vous surprendre par celle de votre chef !

Wow!

# Verrine de potimarron au Carambar®

 4 PERS. |  25 MIN DE PRÉPARATION |  20 + 5 MIN DE CUISSON

## INGRÉDIENTS :

- ② 200 g de potimarron
- ② 250 g de mascarpone
- ② 100 g de sucre semoule
- ② 4 tranches de pain d'épices
  - ② 30 cl de crème liquide
  - ② 8 Carambar®
- ② 1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide
  - ② 50 g de sucre glace
  - ② 1 pincée de cannelle en poudre

## PROGRESSION DE LA RECETTE :

- ② Éplucher le potimarron, le couper en petits morceaux et le cuire 20 min à la vapeur.
- ② Le réduire en purée avec la vanille liquide et la cannelle puis laisser refroidir.
- ② Faire un caramel avec 100 g de sucre puis ajouter progressivement en remuant, 10 cl de crème liquide; laisser refroidir.
- ② Mélanger la purée de potimarron avec la moitié du caramel, garder l'autre moitié pour le montage de la verrine.
- ② Monter en chantilly les 20 cl de crème liquide restants.
- ② Battre le mascarpone avec 50 g de sucre glace et y incorporer la crème chantilly.
- ② Faire sécher le pain d'épices au four puis le réduire en chapelure.

### Préparer les tuiles au Carambar® :

- ② Couper les Carambar® en 2, les déposer en les espaçant sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson, cuire à 180°C à four chaud pendant 5 min, et décoller les tuiles quand elles sont froides.
- ② Monter la verrine en alternant une couche de crème potimarron, une couche de caramel, une couche de crème potimarron puis parsemer de chapelure de pain d'épices et de sucre glace.
- ② Décorer avec les tuiles de Carambar®.



UNE RECETTE PROPOSÉE PAR :

Isabelle LEGRAND, responsable de caisse

 api Lorraine

à l'INRIA

# Pad Thai au tofu



UNE RECETTE PROPOSÉE PAR :

Richard Pierre DUPLESSIX et Ivan BODIQU

chef de cuisine

et gérant chez BOSCH



api Île-de-France Entreprise



Les pousses de soja ne sont pas issues du soja mais du haricot mungo !

Gorgées d'eau, elles peuvent être consommées à volonté !



Envie de faire cette recette ?  
Retrouvez-la sur notre site :  
[api-chroniquesculinaires.fr](http://api-chroniquesculinaires.fr)



Le tofu est originaire de Chine où il est utilisé depuis 2000 ans. C'est une pâte blanche, molle, au goût neutre, fabriquée à partir de jus de soja caillé auquel est ajouté un coagulant. Il existe sous plusieurs formes : ferme, soyeux, séché, fumé, lactofermenté... Le tofu se consomme dans des salades, des soupes ou mélangé à des céréales et des légumes sous forme de galettes. Riche en fer et en protéines, c'est une bonne alternative à la viande.

À chacun son inspiration, laissez vous surprendre par celle de votre chef !

Wow!

api

# Pad Thaï au tofu



 4 PERS. |  15 MIN DE PRÉPARATION |  5 + 5 + 10 MIN DE CUISSON

## INGRÉDIENTS :

- 200 g de nouilles de riz
- 200 g de tofu en cube
- 200 g de pousses de soja
  - Quelques brins de coriandre
  - 2 tiges de cive
  - 1 oignon
  - 4 œufs
- 30 g de cacahuètes concassées
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 citron vert
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 pincée de piment fort

## PROGRESSION DE LA RECETTE :

- Cuire les nouilles de riz à l'eau bouillante salée selon les indications du paquet, les égoutter et les tremper immédiatement dans de l'eau froide; égoutter à nouveau et réserver.
- Faire chauffer dans un wok, l'huile de sésame et y faire revenir l'oignon émincé.
- Ajouter le tofu et laisser colorer 5 min.
- Ajouter les pousses de soja et laisser cuire encore 5 min.
- Mélanger dans un bol, la sauce soja, l'eau, le jus du demi citron vert, l'ail écrasé et le piment.
- Ajouter les nouilles de riz et les cacahuètes dans le wok; bien remuer.
- Verser le mélange de sauce sur les nouilles; bien remuer.
- Faire un puit au milieu des nouilles et y verser les œufs battus.
- Mélanger jusqu'à obtenir une consistance d'œufs brouillés et incorporer au reste de la préparation.
- Laisser cuire 1 min en mélangeant énergiquement.
- Servir en agrémentant de feuilles de coriandre, de rondelles de cive et de quartiers de citron vert.



UNE RECETTE PROPOSÉE PAR :

Richard Pierre DUPLESSIX et Ivan BODIOU chef de cuisine

et gérant

 api Île-de-France Entreprise chez BOSCH