



Cuisiniers
ALSACE

Menus du 13 mars au 19 mai 2017



Issu de l'Agriculture Biologique de partenaires régionaux
Produit provenant de partenaires régionaux
commerce équitable
Pâtisserie élaborée par nos cuisiniers

lundi 13 mars	Poulet au curry et oignons Semoule Choux-fleurs sautés Emmental Poire	mercredi 14 mars	Salade de radis et carottes Merlu crème de persil Pommes vapeur Petits pois Pain chocolat	mercredi 15 mars	Crêpe champignons Salade composée Tomme noire Fruit de saison	jeudi 16 mars	Chef au menu Beauf stagnoif Haricots blancs aux carottes Yaourt sucré	vendredi 17 mars	Salade de chou vert Gratin de farfalle au jambon (porc) Pettit Coquen Orange
lundi 20 mars	Salade de carottes Beauf à la provençale Ble moulu Epinards hachés Crème vanille	mardi 21 mars	Porc aux purées Riz Haricots verts Fondu carré Yaourt fermier Quenelles nature et sauce tomate SV	mercredi 22 mars	Les Herbes aromatiques Colin d'Aneth Tortades Brocolis Yaourt sucré Fruit de saison	jeudi 23 mars	Bivalves (friture de Borne, oïl, persil) Pommes sautées Salade verte Pettit blanc fermier Pomme	vendredi 24 mars	Laverkröppel (beauf et porc) Macarons Petits pois Tomme à l'ail des ours Solide de pêches à la menthe Pâtes farcies SV et sauce SV Petits pois Ambravaire
lundi 27 mars	Pepites de colin panées et citron Pâtes Grand mère Choux de Bruxelles à la crème Mimolète Fruit de saison	mardi 28 mars	Couscous de beauf (semoule, pois chiches, légumes couscous) Bûche mt-chèvre Banane	mercredi 29 mars	Salade verte à l'huile d'olive Steak haché de veau sauce crème Riz Africain (haricots de légumes) Mousse chocolat	jeudi 30 mars	Chef au menu Echine de porc sauce moutarde à l'ancienne Purée de maïs Carottes braisées Fromage blanc sucré	vendredi 31 mars	Salade de chou rouge Omelette Ecrasé de pommes de terre Champignons sauce tomate Tarte gourmande aux pommes
lundi 3 avril	Raviois de volaille sauce tomate Salade de chou blanc Fromage râpé Compote de potes Pâtes farcies SV et sauce SV Salade de chou	mardi 4 avril	Salade de céleri Fricassee de colin sauce citron Riz Haricots verts Flan nappé caramel	mercredi 5 avril	Hachis (pommes de terre) panneter Salade verte Fromage à tartiner Ile flottante	jeudi 6 avril	Sesabachef/pommes (boules de porc, beauf et pain de mie) Nouilles Carottes sautées Tomme blanche Banane	vendredi 7 avril	Méditation de volaille aux potes Dessert de Pâques Surprise Poisson et bouillon SV

lundi 24 avril	Salade verte Spaghettis bolognaise Fromage râpé Fromage blanc sucré Bolognaise au poisson	mardi 25 avril	Carottes à l'orange Jambon de porc au vinaigre balsamique Purée de pommes de terre Petits pois Yaourt fermier rhubarbe Omelette et sauce SV	mercredi 26 avril	Galète végétarienne sauce aux herbes Bouillou Navets à la tomate Saint Paulin Fruit de saison	jeudi 27 avril	Hot de dinde sauce au raifort Pomme vapeur Choucroute Canembert Pomme	vendredi 28 avril	Saumon Andalouse Riz Brocolis vapeur Crochets Cake au yaourt
lundi 1 mai	FERNE	mardi 2 mai	Chef au menu Filet de colin meunière et ketchup Coquillettes Epinards hachés Llégois chocolat	mercredi 3 mai	Pignons de poulet sauce champignons Pommes vapeur Haricots beurre Emmental Compote pommes fraises Omelette Quenelles nature et sauce SV	jeudi 4 mai	Salade de radis Paleron de beauf aux olives Semoule Carottes persillées Yaourt fermier vanille Pain fromage et sauce olives SV	vendredi 5 mai	Embrice de porc et son Jus Gratin de riz aux asperges Fromage râpé Banane Poisson et bouillon SV
lundi 8 mai	FERNE	mardi 9 mai	Boulettes de soja à la napolitaine Spaghettis Salade verte Fromage râpé Pomme	mercredi 10 mai	Colin au coulis de polvyrons Palerma Brocolis Cantalrais Flan nappé caramel	jeudi 11 mai	Cordon bleu de volaille Printaniers de légumes (pommes de terre, légumes) Fromage fermier Kiwi	vendredi 12 mai	Migote de beauf à l'ail et au thym Riz Haricots beurre Edam Eclair vanille Crêpe SV
lundi 15 mai	Merlu à l'antillaise Pâtes mini coques Epinards en branche Mimolète Fruit de saison	mardi 16 mai	Radis roses et beurre Pâté Lorrain (porc) Salade composée Yaourt sucré Tarte SV	mercredi 17 mai	Rôt de dinde chasseur Semoule Choux-fleurs Tomme blanche Mousse au chocolat	jeudi 18 mai	Embrice de beauf à la moutarde Printaniers de légumes (pommes de terre et carottes) Brie Fruit de saison Quenelles et sauce moutarde SV	vendredi 19 mai	Salade de concombres Poulet, korma (sauce froide au yaourt) Riz aux petits pois Galète végétarienne et sauce korma SV

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements.

Nos plats sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.

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 :

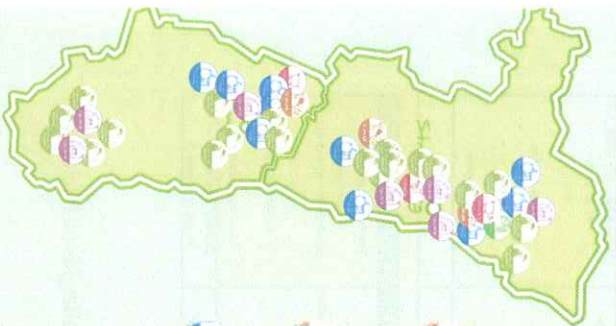
Ne pas trop saler l'eau de cuisson,

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.

Nos partenaires locaux du moment :



Boucherie Hartmann (67)



Boucherie Val d'Argent (67)



Meiller Siebert (67)



Pain carré (67)



Boulangerie Demussy (68 et 67)



Ferme Tiergarten (67)



Ferme Michel (68)



Ferme Haxaire (68)



GAEC de Salm (88)



Ferme Adam (67)



Les Marchers réunis de Sélestat (67)

Chourroulerie Claude (68)

Chourroulerie Le Pic (67)

GAEC Rosemeier (67)

Au jardin des 4 saisons (67)

ID3A (67)

Complot agricole (67)

Vergers Hartmann (67)

Vergers Huffschnitt (67)

Vergers Dettling (67)

Sodirou (67)

Solbio (67)

Scot la cigogne (67 et 68)



Mithra, Saveurs et sauces (67)

Pâtes Heimlich (67)

4 compos

api

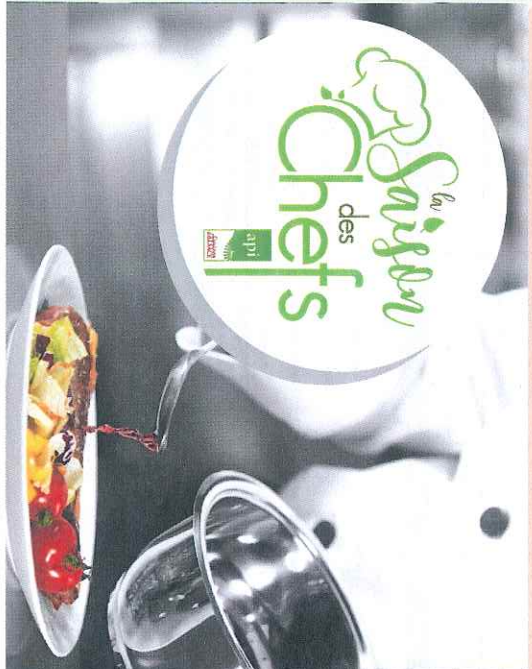
Cuisiniers
d'ALSACE

SOYONS
COMPLICES !

MARS / MAI 2017

Le Sel

Retrouvez toute l'actualité d'Api Cuisiniers d'Alsace sur le site www.api-alsace.fr



api
Chefs
des
Saisons

Forte du succès de la première édition de la Saison des Chefs en 2016, Api Cuisiniers d'Alsace reconduit cette animation. Au début du Printemps, nos chefs Api vont rencontrer des chefs du traditionnel pour fêter la cuisine et partager leur savoir-faire. Ils cuisineront ensemble pour proposer à nos convives des menus qui s'inspirent de la créativité du traditionnel. C'est une réelle transmission de connaissance entre deux mondes professionnels pour mettre à l'honneur la cuisine de nos restaurants.