



# Le coin des parents

## Question de Caroline, maman de Simon, 2 ans :

« Nous avons ramassé des châtaignes avec Simon ce week-end, comment les préparer ? »

Vous pouvez **faire griller** vos marrons. Prenez soin de les inciser assez profondément, et faites les griller dans une poêle à trous ou au four durant 15 à 20 minutes.

Placez les châtaignes chaudes dans du papier journal durant 10 minutes de façon à pouvoir les décortiquer plus facilement.

Vous pouvez également les **cuire à l'eau**: il suffit dans ce cas de les inciser tout le long de la partie claire. Ainsi, après quelques minutes de cuisson, l'écorce et la peau se retireront aisément.

## Zoom sur... la châtaigne

Divers châtaigniers peuplent les forêts françaises, la châtaigne fraîche est présente sur nos étals de mi-septembre à mi-novembre et son poids peut varier de 5 à 30 grammes.

Il existe de nombreuses espèces qui se prêtent à la consommation, certaines précoces (Marigoule, Précoce Ronde des Vans, Bouche de Bétizac), d'autres de pleine saison (Bourrue, Montagne, Sardonne) et viennent enfin les tardives (Bouche Rouge, Comballe).

La production et transformation de châtaignes s'appellent la castanéiculture.



NOVEMBRE DÉCEMBRE 2017

Conception CréApi

api



ÉDITO

## Les repas de fête avec bébé

Les repas de fête de fin d'année sont des moments privilégiés durant lesquels la famille goûte à des plats qu'on ne déguste que rarement le reste de l'année... Votre Bout'Chou, habitué à plus de simplicité, peut être impressionné par ces nouveautés. Pour éveiller sa curiosité et l'encourager à goûter ces plats peu ordinaires, voici quelques petites astuces :

- Invitez votre enfant dans la cuisine. S'il participe ou vous observe durant la préparation du repas, il sera alors curieux de goûter ce qu'il a vu en cours d'élaboration.
- Mise sur la décoration ! Les jeunes enfants sont très réceptifs à la présentation des plats... Les fêtes de fin d'année, c'est la fête jusque

dans l'assiette et votre enfant doit s'en rendre compte au premier coup d'œil.

- Ne bouleversez pas toutes ses habitudes. Bébé a besoin de repères, cela le sécurise. Les fêtes sont toujours l'occasion de recevoir ou rendre visite à de la famille, le quotidien s'en trouve chamboulé. Néanmoins, veillez à conserver certains rituels, notamment au moment du repas et du coucher. Votre bout'Chou s'en trouvera rassuré et plus réceptif à la découverte.

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



# Menus de Novembre



## Menus du 30 octobre au 24 novembre 2017

	lundi 30 octobre	mardi 31 octobre	mercredi 1 novembre	jeudi 2 novembre	vendredi 3 novembre
<b>Bébé</b>	ESCALOPE DE DINDE AU JUS	ESTOUFFADE DE PORC* (VPF) AU JUS		BŒUF BRAISÉ AU JUS	PAVE DE SAUMON VAPEUR
	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	FERIE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE
	PUREE DE CAROTTES	PUREE DE BUTTERNUT		PUREE DE NAVETS ET CAROTTES	PUREE DE CHOU ROMANESCO
	COMPOTE POMMES-POIRES	COMPOTE POMMES-FRAMBOISES (pommes locales)		COMPOTE POMMES-BANANES (pommes locales)	COMPOTE DE POMMES
<b>Moyen</b>	ESCALOPE DE DINDE AU JUS	ESTOUFFADE DE PORC* (VPF) AU JUS		BŒUF BRAISÉ AU JUS	PAVE DE SAUMON VAPEUR
	RIZ ROND	ECRASE DE POMMES DE TERRE		PÂTES RISETTI	PUREE DE POMMES DE TERRE
	CAROTTES MOULINEES	BUTTERNUT MOULINE	FERIE	NAVETS ET CAROTTES MOULINES	CHOU ROMANESCO MOULINE
	YAOURT NATURE	FROMAGE BLANC NATURE		PETIT SUISSE NATURE BIO	YAOURT NATURE
<b>Grand</b>	COMPOTE POMMES-POIRES	COMPOTE POMMES-FRAMBOISES (pommes locales)		COMPOTE POMMES-BANANES (pommes locales)	COMPOTE DE POMMES
	TABOULE A LA MENTHE	SOUPE DE LA SORCIERE		POIREAUX A L'ECHALOTE	DUO DE CAROTTES ET CELERI VINAIGRETTE
	ESCALOPE DE DINDE A LA CORIANDRE	ESTOUFFADE DE PORC (VPF) A LA DIABLE		BŒUF BRAISÉ SAUCE BRUNE	PAVE DE SAUMON SAUCE HOLLANDAISE
	RIZ CREOLE	ECRASE DE BUTTERNUT ET POMMES DE TERRE (pommes de terre locale)	FERIE	PÂTES	POMMES VAPEUR (locales)
	CAROTTES BRAISEES			DES DE NAVETS AU MIEL	CHOU ROMANESCO
VACHE QUI RIT	TOMME NOIRE		PETIT SUISSE NATURE BIO	CHANTENEIGE	
POIRE (locale)	COMPOTE POMMES-FRAMBOISES (pommes locales)		BANANE	ORANGE	

	lundi 13 novembre	mardi 14 novembre	mercredi 15 novembre	jeudi 16 novembre	vendredi 17 novembre
<b>Bébé</b>	LONGE DE PORC* (VPF) AU JUS	FILET DE HOKI VAPEUR	RÔTI DE DINDE AU JUS	FILET DE CABILLAUD VAPEUR	SAUTE DE BŒUF (régional, VBF) AU JUS
	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE BIO
	PUREE DE CAROTTES	PUREE D'EPINARDS	PUREE DE PETITS POIS EXTRA-FINS	PUREE DE HARICOTS VERTS	PUREE DE PANAIS
	COMPOTE POMMES-CITRON (pommes locales)	COMPOTE DE POMMES A LA FLEUR D'ORANGER	COMPOTE POMMES-ANANAS (pommes locales)	COMPOTE POMMES-FRUITES ROUGES (pommes locales)	COMPOTE DE POIRES
<b>Moyen</b>	LONGE DE PORC* (VPF) AU JUS	FILET DE HOKI VAPEUR	RÔTI DE DINDE AU JUS	FILET DE CABILLAUD VAPEUR	SAUTE DE BŒUF (régional, VBF) AU JUS
	CŒUR DE BLE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PÂTES ALPHABET	RIZ ROND	ECRASE DE POMMES DE TERRE BIO
	CAROTTES MOULINEES	EPINARDS MOULINES	PETITS POIS EXTRA-FINS MOULINES	HARICOTS VERTS MOULINES	PANAIS MOULINES
	VACHE QUI RIT	FROMAGE BLANC NATURE	YAOURT NATURE	PETIT SUISSE NATURE	FROMAGE BLANC NATURE
<b>Grand</b>	COMPOTE POMMES-CITRON (pommes locales)	COMPOTE DE POMMES A LA FLEUR D'ORANGER	COMPOTE POMMES-ANANAS (pommes locales)	COMPOTE POMMES-FRUITES ROUGES (pommes locales)	COMPOTE DE POIRES
	CELERI RÂPÉ (local) AU FROMAGE BLANC ET	SALADE DE PERLES	MACEDOINE DE LEGUMES VINAIGRETTE	CHOU BLANC (local) AU CURRY	VELOUTE DE POTIMARRON
	LONGE DE PORC* (VPF) AU JUS	FILET DE HOKI SAUCE DIEPPOISE	RÔTI DE DINDE A LA CREME	FILET DE CABILLAUD A L'ANETH	CARBONADE DE BŒUF (régional, VBF) A LA FLAMANDE
	HARICOTS BLANCS TOMATES	EPINARDS ET POMMES DE TERRE A LA BECHAMEL (pdt locales)	FARFALLES	RIZ CREOLE	POMMES DE TERRE BIO FONDANTES (locales)
	CAROTTES BRAISEES		PETITS POIS EXTRA-FINS	HARICOTS VERTS PERSILLES	PANAIS BRAISÉ
VACHE QUI RIT	BRIE (à portionner)	YAOURT NATURE	TARTARE AIL ET FINES HERBES	EDAM	
POMME (locale)	CLEMENTINE	ANANAS	COMPOTE POMMES-FRUITES ROUGES (pommes locales)	POIRE (locale)	



**Cuisiné par nos chefs**



**Produit local et/ou régional cuisiné par nos chefs**  
(hors fruits frais et produits laitiers)



**Produit BIO**

REPAS ASIATIQUE				
lundi 6 novembre	mardi 7 novembre	mercredi 8 novembre	jeudi 9 novembre	vendredi 10 novembre
AIGUILLETES DE VOLAILLE AU JUS	FILET DE LIEU VAPEUR	ESCALOPE HACHEE DE VEAU AU JUS	MIJOTE DE PORC* (local, VPF) AU JUS	VIANDE DE BŒUF EGRENEE (VBF) AU JUS
PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE
PUREE DE COURGETTES	PUREE DE BROCOLIS	PUREE DE POTIRON	PUREE DE CHOUX-FLEURS	PUREE DE CAROTTES BIO
COMPOTE DE POMMES A LA CANNELLE	COMPOTE POMMES-ABRICOTS (pommes locales)	COMPOTE POMMES-KIWI (pommes locales)	COMPOTE POMMES-LITCHIS-COCO (pommes locales)	COMPOTE DE POMMES A LA VANILLE
AIGUILLETES DE VOLAILLE AU JUS	FILET DE LIEU VAPEUR	ESCALOPE HACHEE DE VEAU AU JUS	MIJOTE DE PORC* (local, VPF) AU JUS	VIANDE DE BŒUF EGRENEE (VBF) AU JUS
SEMOULE	ECRASE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	RIZ ROND	PÂTES VERMICELLES
COURGETTES MOULINEES	BROCOLIS MOULINES	POTIRON MOULINE	CHOUX-FLEURS MOULINES	CAROTTES BIO MOULINEES
FROMAGE BLANC NATURE	PETIT SUISSE NATURE	YAOURT NATURE	CARRE FONDU	PETIT SUISSE NATURE
COMPOTE DE POMMES A LA CANNELLE	COMPOTE POMMES-ABRICOTS (pommes locales)	COMPOTE POMMES-KIWI (pommes locales)	COMPOTE POMMES-LITCHIS-COCO (pommes locales)	COMPOTE DE POMMES A LA VANILLE
CHOU ROUGE (local) VINAIGRETTE A LA MOUTARDE	SALADE DE MINI-PENNES	VELOUTE DE LEGUMES	CHOU CHINOIS EN VINAIGRETTE	CAROTTES RÂPÉES BIO (locales) VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE
AIGUILLETES DE VOLAILLE A LA PROVENCE	FILET DE LIEU SAUCE AU CITRON	ESCALOPE HACHEE DE VEAU AUX CHAMPIGNONS	MIJOTE DE PORC* (local, VPF) SAUCE AIGRE-DOUCE	SPAGHETTI
SEMOULE	GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE	PUREE DE POTIRON ET POMMES DE TERRE (pommes de terre locales)	RIZ BASMATI	A LA BOLOGNAISE
COURGETTES PERSILLEES			POËLEE CHINOISE	ET FROMAGE RÂPE
MIMOLETTE	DELICE A L'EMMENTAL	CAMEMBERT (à portionner)	CARRE FONDU	PETIT SUISSE NATURE
POMME (locale)	ABRICOTS AU SIROP LEGER	KIWI	COMPOTE POMMES-LITCHIS-COCO (pommes locales)	KAKI

lundi 20 novembre	mardi 21 novembre	mercredi 22 novembre	jeudi 23 novembre	vendredi 24 novembre
DOS DE COLIN VAPEUR	BLANQUETTE DE VOLAILLE VAPEUR	RÔTI DE BŒUF (VBF) AU JUS	FILET DE LIEU VAPEUR	SAUTE DE PORC* (VPF) AU JUS
PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE	PUREE DE POMMES DE TERRE
PUREE DE HARICOTS PLATS	PUREE DE BETTERAVES	PUREE DE COURGETTES	PUREE DE CAROTTES JAUNES ET ORANGES	PUREE DE BROCOLIS
COMPOTE POMMES-CASSIS (pommes locales)	COMPOTE POMMES-KIWI (pommes locales)	COMPOTE DE POIRES A LA CANNELLE (poires locales)	COMPOTE POMMES-BANANES (pommes locales)	COMPOTE DE POMMES
DOS DE COLIN VAPEUR	BLANQUETTE DE VOLAILLE VAPEUR	RÔTI DE BŒUF (VBF) AU JUS	FILET DE LIEU VAPEUR	SAUTE DE PORC* (VPF) AU JUS
PÂTES PERLES	PUREE DE POMMES DE TERRE	ECRASE DE POMMES DE TERRE	SEMOULE	RIZ ROND
HARICOTS PLATS MOULINES	JARDINIERE DE LEGUMES MOULINEE	COURGETTES MOULINEES	DUO DE CAROTTES JAUNES ET ORANGES MOULINEES	BROCOLIS MOULINES
YAOURT NATURE	PETIT SUISSE NATURE	FROMAGE BLANC NATURE	YAOURT NATURE	PETIT FONDU BIO
COMPOTE POMMES-CASSIS (pommes locales)	COMPOTE POMMES-KIWI (pommes locales)	COMPOTE DE POIRES A LA CANNELLE (poires locales)	COMPOTE POMMES-BANANES (pommes locales)	COMPOTE DE POMMES
SALADE D'ENDIVES AUX POMMES	SOUPE A LA TOMATE	CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE AU JUS D'ORANGE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE PERSILLEES	SALADE DE FONDS D'ARTICHAUX
DOS DE COLIN A LA LOMBARDE	BLANQUETTE DE VOLAILLE (VVF) A LA FORESTIERE	RÔTI DE BŒUF (VBF) SAUCE ECHALOTE	FILET DE LIEU AU CUMIN	SAUTE DE PORC* (VPF) A LA DIJONNAISE
TORTIS	GRATIN DE COURGETTES ET POMMES DE TERRE (pommes de terre locales)	SEMULE	SEMULE	RIZ PILAF
HARICOTS PLATS	PRINTANIERE DE LEGUMES (dont pommes de terre)	SEMULE	DUO DE CAROTTES JAUNES ET ORANGES BRAISEES	BROCOLIS
EMMENTAL	PETIT LOUIS TARTINE	BŒUF FONDUE (à portionner)	YAOURT NATURE	PETIT FONDU BIO
MANDARINE	KIWI	COMPOTE DE POIRES A LA CANNELLE (poires locales)	BANANE	CLEMENTINE

*"Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine."*

\*plats faisant l'objet d'un remplacement pour les repas sans porc (SP)