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 chataîgne !

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 chataîgne 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

ÉDITO

Les Rencontres du Goût

Nouvelle rentrée : et si on essayait "du végé 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 meilleurs 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 !

Conception CréApi