

LES RESTES : UN REPAS CACHÉ DANS LE FRIGO



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Laisser refroidir un reste de plat cuisiné avant de le ranger dans le frigo.
- Les restes se conservent jusqu'à trois jours dans le frigo.
- Un yaourt nature se garde jusqu'à 3 semaines après la Date Limite de Consommation (DLC) et le lait UHT (non ouvert) jusqu'à 2 mois après la date de péremption.



CÔTÉ NUTRITION :

- Les vitamines et les fibres se concentrant souvent dans la peau des fruits et des légumes, les épluchures-pelures permettent de profiter davantage de leurs bénéfices.
- Une quiche avec un reste de poireau, du lait, 1 œuf, 2 tranches de jambon et du gruyère font un repas tout à fait complet et équilibré.



CÔTÉ DÉGUSTATION :

- Des bananes très mûres sont beaucoup plus riches en goût et en sucre.
- Les zestes d'agrumes parfument toutes sortes de plats salés et de desserts, mais peuvent également être confits au sucre ou au vinaigre.



CÔTÉ CUISINE :

- Avec les restes de viande ou de poisson, pensez à des hachis, des brochettes, des croquettes ou des légumes farcis.
- Avec les restes de pâtes ou de riz, pensez aux salades froides, aux gratins, aux soupes et aux légumes farcis.
- Avec les restes de fruits et de légumes, faites des tartes, des quiches ou des compotes.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Banana croc

Durée de préparation : 15 min. - Cuisson : 10 min.

Ingrédients : 2 bananes mûres ou trop mûres, 1 paquet de biscuits ouvert et ramolli (100 g), crème chantilly, 50 g de beurre, confiture de lait, cacao en poudre.



1. Écraser les biscuits et les mélanger avec le beurre préalablement fondu. Les tasser dans un petit moule à tarte et faire cuire 10 min à 180°C.



2. Étaler une fine couche de confiture de lait.



3. Éplucher les bananes, ôter les éventuelles parties noires. Écraser à la fourchette et garnir les fonds de tarte.



4. Garnir de chantilly et saupoudrer de cacao... bonne dégustation !



Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole, 477 181 010.

Restaurant scolaire de Montdidier

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2019

Soyons Complices à table !

1188 restaurants api engagés

7240 salariés impliqués

pour lutter contre le gaspillage

829 ateliers en ébullition



103 solutions identifiées



Ensemble on va plus loin !

ÉDITO

Semaine Européenne de Réduction des Déchets

Du 16 au 24 novembre 2019, c'est la Semaine Européenne de Réduction des Déchets !

Api Restauration participe à cette opération depuis 2008 et a fait de la lutte contre le gaspillage alimentaire un de ses objectifs prioritaires.

Cette année, nous avons mené une campagne nationale de pesée des déchets alimentaires de grande envergure dans nos restaurants Api.

Au total, ce sont près de 1200 équipes de cuisine qui se sont responsabilisées sur le gaspillage alimentaire et mobilisées en créant 829 ateliers de réflexion. 103 solutions ont été identifiées avec des actions très concrètes et propres à chaque site pour lutter au quotidien contre le gaspillage alimentaire !

Ensemble, on va plus loin !
Le Pôle Nutrition





Légende :

Chronique
culinaire



* En application de la loi EGALIM (Art.L.230-5-6.), 1 menu végétarien sera proposé chaque semaine à compter du 30 Octobre 2019.

Repas Normand le 14 Novembre

lundi 04 novembre	mardi 05 novembre	mercredi 06 novembre	jeudi 07 novembre	vendredi 08 novembre
Jus de fruits	Concombres sauce bulgare	Potage de légumes	Crème de champignons	Duo de saucissons cornichons
	Emincé de dinde	Omelette aux herbes	Sauté de veau	Brandade de saumon
Couscous	Coquillettes / courgettes	Frites	Riz / brunoise de légumes	Brocolis
Chèvre	Edam	Samos	Coulommiers	Chantailou
Compote	Liégeois	Fruit de saison	Cake choco orange	Salade de fruits du chef

Cette semaine, dégustons un menu Normand

lundi 11 novembre	mardi 12 novembre	mercredi 13 novembre	jeudi 14 novembre	vendredi 15 novembre
	Potage à la courgette	Salade verte vinaigrette	Andouille de Vire	Duo carottes céleri
	Poisson meunière	Hachis parmentier	Emincé de volaille à la crème	Rôti de porc au chorizo
FERIE	Riz / carottes	(plat complet)	Riz	Minis penne
	Emmental	Chanteneige	Camembert	Vache qui rit
	Fruit de saison	Yaourt aromatisé	Tarte Normande	Crème dessert

lundi 02 décembre	mardi 03 décembre	mercredi 04 décembre	jeudi 05 décembre	vendredi 06 décembre
Velouté de légumes	Friand à la viande	Soupe à la tomate	Concombres sauce bulgare	Potage de légumes
Cordon bleu	Escalope de porc marinée	Bœuf bourguignon	Filet de poisson	Crêpe au fromage
Riz façon paëlla	Semoule / ratatouille	Pommes persillées / haricots plats	Blé томатé / brocolis	Coquillettes
Yaourt	Samos	Bleu	Tomme grise	Fromage blanc
Fruit de saison	Fruit de saison	Entremet chocolat	Chou à la crème	Fruit de saison

lundi 09 décembre	mardi 10 décembre	mercredi 11 décembre	jeudi 12 décembre	vendredi 13 décembre
Rillettes de thon	Velouté d'endives orange et miel	Carottes râpées vinaigrette	Potage de légumes	Pizza
Escalope de dinde à la crème	Petit salé	Raviolis	Omelette au fromage	Marmite du pêcheur
Purée / julienne de légumes	Lentilles	(plat complet)	Pommes sautées / salade verte	Riz / légumes du bouillon
Edam	Samos	Fromage	Fromage	Mimolette
Mousse coco	Fruit de saison	Nappé caramel	Petit suisse	Fruit de saison

lundi 18 novembre	mardi 19 novembre	mercredi 20 novembre	jeudi 21 novembre	vendredi 22 novembre
Salade de P.de terre	Salade composée	Salade verte mimolette	Velouté de butternut	Œuf mayonnaise
Tortellinis ricotta épinards au gratin	Filet de poisson au citron	Jambon sauce madère	Bœuf mode	Poulet jambalaya
(plat complet)	Gratin chou-fleur / P.de terre	Tortis	Purée de patate douce / carottes	Riz / poêlée de légumes
Fromage blanc	Fromage	Kiri	Brie	Gouda
	Entremet pistache	Fruit de saison	Crème vanille à l'orange	Fruit de saison

lundi 16 décembre	mardi 17 décembre	mercredi 18 décembre	jeudi 19 décembre	vendredi 20 décembre
Crème de potiron aux quatre épices	Céleri râpé bulgare	Velouté de chou fleur	Betteraves rouges vinaigrette	
Lasagnes aux légumes	Blanquette de veau	Poulet rôti	Sauté de porc à la provençale	
Salade	Riz	Petits pois / carottes	Pommes de terre	
Coulommiers	Chanteneige	Tomme blanche	Emmental	
Yaourt aromatisé	Liégeois vanille	Compote de pêche	Fruit au sirop	

lundi 25 novembre	mardi 26 novembre	mercredi 27 novembre	jeudi 28 novembre	vendredi 29 novembre
Céleri rémoulade	Soupe de légumes	Carottes à l'orange	Soupe minestrone	Betteraves rouges vinaigrette
Poulet au curry	Œufs durs à la polonaise	Croque-monsieur	Emincé de bœuf aux champignons	Filet de poisson pané
Riz basmati / courgettes	Penne / carottes persillées	Salade	Gratin de pommes de terre	Cœurs de blé / ratatouille
Tartare	Saint-Paulin	Yaourt	Petit cotentin	Cantadou
Fruit de saison	Yaourt nature sucré	Compote de pommes	Crème dessert caramel	Fruit de saison