

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.

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

lundi 04 novembre	mardi 05 novembre	jeudi 07 novembre	vendredi 08 novembre
<i>Velouté de légumes</i>	<i>Carottes râpées vinaigrette</i>	<i>Sauté de bœuf aux champignons</i>	<i>Œuf dur mayonnaise</i>
<i>Aiguillettes de volaille au boursin</i>	<i>Saucisse de Toulouse à la moutarde</i>	<i>Frites</i>	<i>Poisson meunière Sauce gribiche</i>
<i>Farfalles</i>	<i>Purée</i>	<i>Salade</i>	<i>Semoule</i>
<i>Julienne de légumes</i>	<i>Petits pois Carottes</i>	<i>Mimolette</i>	<i>Fondue d'épinards</i>
<i>Beignet à la pomme</i>	<i>Kiri</i>	<i>Poire</i>	<i>Fromage blanc nature sucré</i>

lundi 11 novembre	mardi 12 novembre	jeudi 14 novembre	vendredi 15 novembre
	<i>Velouté de potiron</i>	<i>Repas Ch'ti</i>	<i>Saucisson à l'ail</i>
	<i>Émincé de dinde</i>	<i>Salade verte aux croûtons</i>	<i>Poisson du jour Sauce hollandaise</i>
	<i>Et ses légumes</i>	<i>Sauté de porc au maroilles</i>	<i>Gratin de pommes de terre</i>
	<i>Riz</i>	<i>Frites</i>	<i>Et chou-fleur</i>
	<i>Fruit de saison</i>	<i>Tarte au chocolat</i>	<i>Yaourt aromatisé</i>

lundi 18 novembre	mardi 19 novembre	jeudi 21 novembre	vendredi 22 novembre
<i>Lasagnes à la bolognaise</i>	<i>Potage de tomates</i>	<i>Céleri rémoulade</i>	<i>Quiche au fromage</i>
<i>Salade</i>	<i>Jambon</i>	<i>Crêpe au fromage</i>	<i>Cubes de poisson Sauce blanche</i>
<i>Gouda</i>	<i>Frites</i>	<i>Salade mêlée</i>	<i>Riz à l'espagnole</i>
<i>Salade de fruits</i>	<i>Petits suisses sucrés</i>	<i>Crème dessert au chocolat</i>	<i>Fruit de saison</i>

lundi 25 novembre	mardi 26 novembre	jeudi 28 novembre	vendredi 29 novembre
<i>Salade coleslaw</i>	<i>Salade au surimi</i>	<i>Potage de carottes</i>	<i>Friand au fromage</i>
<i>Pâtes à la carbonara</i>	<i>Rôti de dinde aux herbes</i>	<i>Boulettes de bœuf Sauce au poivre</i>	<i>Poisson pané</i>
<i>Fromage râpé</i>	<i>Purée</i>	<i>Gratin dauphinois</i>	<i>Semoule</i>
<i>Fruit de saison</i>	<i>Haricots verts</i>	<i>Salsifis</i>	<i>Brocolis à la béchamel</i>
	<i>Yaourt nature sucré</i>	<i>Liégeois à la vanille</i>	<i>Tarte aux pommes</i>

lundi 02 décembre	mardi 03 décembre	jeudi 05 décembre	vendredi 06 décembre
<i>Velouté de légumes</i>	<i>Carottes râpées au gouda</i>	<i>Salade composée</i>	<i>Betteraves rouges</i>
<i>Gratin savoyard</i>	<i>Omelette</i>	<i>Steak de veau</i>	<i>Escalope de dinde panée</i>
<i>Salade</i>	<i>Printanière de légumes</i>	<i>Riz</i>	<i>Purée de pommes de terre</i>
<i>Fruit de saison</i>	<i>Fromage blanc aromatisé</i>	<i>Fondue de poireaux à la tomate</i>	<i>Et carottes</i>
		<i>Kiri</i>	<i>Gâteau de la St Nicolas</i>

lundi 09 décembre	mardi 10 décembre	jeudi 12 décembre	vendredi 13 décembre
<i>Salade au thon</i>	<i>Velouté de potiron</i>	<i>Céleri rémoulade</i>	<i>Pizza au fromage</i>
<i>Cordon bleu</i>	<i>À la Vache qui rit</i>	<i>Steak haché Sauce ketchup</i>	<i>Poisson meunière citronné</i>
<i>Cœur de blé</i>	<i>Gratin de pâtes au poulet</i>	<i>Pommes de terre sautées</i>	<i>Risettis</i>
<i>Carottes vichy</i>	<i>Salade</i>	<i>Petits pois Carottes</i>	<i>Épinards à la crème</i>
<i>Éclair à la vanille</i>	<i>Fruit</i>	<i>Mousse au chocolat</i>	<i>Velouté fruits</i>

lundi 16 décembre	mardi 17 décembre	jeudi 19 décembre	vendredi 20 décembre
<i>Émincé de dinde à la normande</i>	<i>Salade fromagère</i>	<i>Salade de pommes granny au curry</i>	<i>Repas de Noël</i>
<i>Purée maison</i>	<i>Lasagnes</i>	<i>Bœuf aux carottes</i>	
<i>Haricots verts</i>	<i>Salade</i>	<i>Pennes</i>	
<i>Tartare nature</i>	<i>Yaourt aromatisé</i>	<i>Vache qui rit</i>	
<i>Fruit de saison</i>			

Chaque midi, le menu est affiché avec, au choix :

- Menu avec viande ou poisson ou omelette du lundi au jeudi,
- Menu avec poisson ou omelette le vendredi,

Merci de bien vouloir indiquer sur le ticket de votre enfant P pour poisson ou O pour omelette