

# LE PETIT POIS

Ce légume vert au goût légèrement sucré nous régale à tous les âges : le petit pois fait son retour sur les étales.



## CÔTÉ NUTRITION :

Sa composition varie selon son type de conservation :

- Le petit pois frais est riche en eau, fibres et protéines.
- Surgelé ou en boîte de conserve, il est quant à lui beaucoup plus riche en glucides mais reste dans la famille des légumes.
- Sa consommation est très intéressante, particulièrement dans l'alimentation végétarienne : pour la complémentarité des protéines végétales, vous pouvez l'associer avec des céréales (comme dans la recette ci-jointe).



## LE SAVIEZ-VOUS ?

On trouve le petit pois frais dans sa cosse.

- Cosse verte et tendre : le petit pois est prêt à être dégusté. La cosse peut être consommée en soupe par exemple.
- Cosse jaune : le petit pois est farineux et la cosse n'est plus comestible.

# UNE SAISON...UNE RECETTE

## Tartinade de petits pois

Durée de préparation : 20 minutes.

**Ingrédients pour 4 personnes :** 500 g de petits pois frais ou surgelés, 1 échalote, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de miel, 50 g d'amandes effilées, 100 g de mascarpone, 5 feuilles de menthe, 4 tranches de pain.



1. Faire cuire les petits pois dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.



2. Émincer l'échalote.



3. Dans un blender, mixer les petits pois, le mascarpone et l'échalote.



4. Ajouter la menthe, le miel et l'huile d'olive et mélanger. Ajouter du sel et du poivre si besoin. Décorer en ajoutant les amandes effilées, et servir avec une tranche de pain.



MAI JUIN 2019

# Soyons Complices à table !



## API S'ENGAGE CONTRE LE GASPILLAGE !



ÉDITO

## Semaine Européenne du Développement Durable

Acteur engagé de la Semaine Européenne du Développement Durable depuis 10 ans, API Restauration a à cœur de promouvoir l'alimentation responsable dans nos assiettes. Nous avons la conviction qu'une alimentation durable et saine passe par une maîtrise de notre activité de cuisinier, par une sélection rigoureuse de nos approvisionnements et par la gestion des déchets.

Pour en savoir plus sur nos engagements, découvrez nos rapports RSE en ligne : [www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)



api

Conception : CM&S

22-avr.	23-avr.	25-avr.	26-avr.	13-mai	14-mai	16-mai	17-mai
<b>LUNDI DE PÂQUES</b> 	Taboulé de quinoa Omelette au jambon Fondue de poireaux Petit suisse Pomme	Betteraves vinaigrette au miel Boulettes boulgour, quinoa et pois chiches Poêlée de légumes Saint Nectaire Yaourt	Dips de crudités et leur sauce Poisson selon arrivage Pommes de terre Yaourt nature Pomme au four au caramel	Céleris râpés au curry Quiche lorraine Salade verte Emmental Riz au lait	Salade pâtes au jambon Poisson selon arrivage Épinards à la crème Fromage blanc Fruit de saison	Courgettes râpées citronnées Boeuf bourguignon Macaronis Cantal Flan nappé caramel	Ecrasé de sardines sur toast Sauté de porc à l'ananas Coeur de blé Camembert Pomme
29-avr.	30-avr.	2-mai	3-mai	20-mai	21-mai	23-mai	24-mai
Carottes râpées aux pommes Normandin de veau sauce barbecue Polenta Camembert Crème vanille	Chou-fleur sauce cocktail Sauté de boeuf Blé Fromage blanc Fruit de saison	Champignons à la crème Rôti de dinde sauce au curry Coquillettes Yaourt nature Pêche au sirop	Saucisson à l'ail Poisson selon arrivage Courgettes braisées Pont l'Évêque Fruit de saison	Salade d'endives au thon Suprême de volaille à la crème citronnée Courgettes Gouda Mousse au chocolat	Carottes rapées Estouffade de boeuf aux lardons Flageolets Yaourt nature Semoule au lait au chocolat	Betteraves au vinaigre de framboise Rôti de porc à la moutarde Pommes vapeur Saint Nectaire Smoothie de fruits	Oeuf dur sauce cocktail Poisson selon arrivage Haricots verts bio Tomme blanche Fruit de saison
6-mai	7-mai	9-mai	10-mai	27-mai	28-mai	30-mai	31-mai
Macédoine de légumes mayonnaise Escalope de porc à la sauce tomate Semoule Saint Paulin Salade de fruits frais	Friand au fromage Curry de poulet à la banane Purée de brocolis Petit suisse Fruit de saison	Salade verte aux croûtons Poisson selon arrivage Carottes à la crème Comté Sablé fraise rhubarbe	Concombre vinaigrette Rôti de boeuf aux herbes Frites / Salade verte Fromage à tartiner Compote de fruits	Tomates mozzarella Sauté de porc aux champignons Pommes de terre fondantes Mimolette Fromage blanc au coulis de fruits rouges	Taboulé à la menthe Emincé de volaille à la tomate Ratatouille Bûche de lait mélangé Fruit de saison	<b>JEUDI</b> <b>DE L'ASCENSION</b>	<b>PONT</b> <b>DE L'ASCENSION</b>

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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements

3-juin	4-juin	6-juin	7-juin	24-juin	25-juin	27-juin	28-juin
Salade de melon au basilic Poulet rôti Frites & Salade verte Tomme noire Compote de fruits	Gaspacho Émincé de veau aux olives Semoule et légumes couscous Fromage blanc Salade de fruits frais	Salade tricolore (Chou rouge, blanc, salade) Steack haché Coquillettes Edam Crème pâtissière aux fruits	<b>REPAS</b> <b>ANIMÉ</b> <b>Portugal</b> 	Chou-fleur vinaigrette Omelette au fromage Petits pois et carottes Fromage blanc Fruit de saison	Pizza reine Blanc de volaille grillé aux herbes Aubergine à la tomate Camembert Salade de fruits frais	Melon Poisson selon arrivage Riz Cantal Éclair au chocolat	Tomates vinaigrette Rôti de boeuf sauce champignons Frites / Salade verte Chèvre Compote de fruits
10-juin	11-juin	13-juin	14-juin	1-juil.	2-juil.	4-juil.	5-juil.
<b>LUNDI</b> <b>DE LA PENTECÔTE</b>	Lentilles vinaigrette Flan de tomates au chèvre Salade verte Yaourt nature Fruit de saison	Radis et beurre Chipolatas grillées Flageolets Brie Smoothie fraise rhubarbe	Terrine de légumes sauce crème Poisson selon arrivage Purée de légumes Petit suisse nature Poire pochée au coulis de grenadine	Radis roses et beurre Émincé de porc à la pêche Semoule & Courgettes Mimolette Mousse au chocolat	Salade de lentilles corail, tomates et feta Poisson selon arrivage Haricots verts Petit suisse Salade de fruits frais	Sardine sur toast Tomate farcie Riz Emmental Fruit de saison	Duo de melon et pastèque Poulet rôti Chips / Salade composée Comté Glace
17-juin	18-juin	20-juin	21-juin	<p><b>API Restauration vous souhaite de bonnes</b></p>			
Pastèque Paupiette de veau Pennes Emmental Glace et son biscuit	Salade haricots verts à l'échalote Mijoté de boeuf Pommes vapeur Fromage blanc Fruit de saison	<b>REPAS</b> <b>DÉCOUVERTE</b> <b>LA PROVENCE</b> 	Oeuf dur mimosa Filet de poisson meunière Julienne de légumes Pont l'Évêque Fruit de saison				

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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements