

# 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

api

Conception: C&A

4-nov.	5-nov.	7-nov.	8-nov.
Pomelos et sucre	Duo de saucissons	<b>REPAS</b>	Salade d'endives aux noix
Escalope de volaille sauce normande	Bœuf bourguignon	<b>D'HALLOWEEN</b>	Blanquette de la mer
Coquillettes bio	Carottes locales		Semoule & Julienne de légumes
Emmental	Verre de lait bio		Camembert bio
Yaourt aromatisé	Fruit frais (kiwi)		Banane rondelles au chocolat

11-nov.	12-nov.	14-nov.	15-nov.
<b>Armistice</b>	Betteraves cuites bio et quinoa	Carottes râpées Madras bio	Salade de pommes de terre strasbourgeoise
	Gratin de choux fleurs	Rôti de porc sauce au curry	Poisson frais sauce citron
	-	Haricots beurre persillés	Épinards au beurre
	Brie	Pont l'Évêque	Fromage blanc bio
	Fruit frais (clémentine)	<b>Tarte amandine à l'orange</b>	Fruit frais

### SEMAINE EUROPEENNE DE REDUCTION DES DECHETS

18-nov.	19-nov.	21-nov.	22-nov.
Salade de mâche locale au surimi	Potage de légumes frais bio	Macédoine mayonnaise	Salade de riz bio niçoise
Cuise de poulet rôti sauce barbecue	Dos de lieu sauce au beurre blanc	Quiche au fromage	Sauté de bœuf provençal
Frites	Brocolis & semoule bio	Salade verte	Salsifis braisés
Bûchette de lait mélangé	Yaourt nature	Tomme grise	Petit suisse sucré
Ananas au sirop de grenadine	Moelleux chocolat, crème anglaise	Pommes locales	Salade de fruits frais

25-nov.	26-nov.	28-nov.	29-nov.
Chou blanc aux pommes	Salade de perles	Œuf mimosa sur lit de salade verte	Salade d'agrumes
Boulettes végétales sauce tomate et basilic	Petit salé	Sauté de dinde	Poisson frais sauce Dugléré
Purée de céleri & pommes de terre bio	aux lentilles bio	Purée de potiron	Chou romanesco
Coulommiers	Yaourt sucré bio	Fromage blanc nature local	Emmental
Abricots au sirop	Fruit frais (Orange)	Fruit frais (banane)	Mousse au chocolat

2-déc.	3-déc.	5-déc.	6-déc.
Endives aux dés de fromage	Potage de potiron local	Carottes râpées vinaigrette bio	Rillettes & cornichons
Paupiette de veau sauce poivre	Émincé de bœuf aux oignons	Quiche aux légumes d'hiver	Filet de hoki sauce hollandaise
Pâtes bio au beurre	Petits pois bio	Salade verte	Purée de butternut et pommes de terre bio
Camembert	Petit suisse	Chanteneige	Carré de Liqueil
Flan nappé caramel	Fruit frais (Kiwi)	Pomme au four	Fruit frais (Pomme)

9-déc.	10-déc.	12-déc.	13-déc.
Chou fleur vinaigrette bio	Œuf mayonnaise	Duo de chou rouge local/bio et mimolette	Salade verte aux miettes de surimi
Jambon sauce madère	Lasagnes végétariennes aux légumes	Poisson frais sauce aneth	Steak haché grillé
Poêlée de légumes	Salade verte bio	Épinards béchamel	Frites & mayonnaise
Edam	Samos	Verre de lait bio	Camembert bio
Poires locales	Entremet vanille & smarties	Cookies	Smoothie poire banane

16-déc.	17-déc.	19-déc.	20-déc.
Duo de carottes et céleri vinaigrette bio	Salade piémontaise	<b>REPAS</b>	Pizza
Nugget's de blé sauce tartare	Dos de colin au beurre citronné	<b>DE</b>	Boulettes de bœuf à la tomate
Flan de légumes de saison	Brocolis en gratin	<b>NOËL</b>	Poireaux
Cantal	Yaourt sucré bio		Emmental
Semoule au lait vanillé	Fruit frais (Ananas)		Fruit frais (clémentine)

**Fruits de saison : raisins, clémentine, poire, pomme, kiwi, orange**  
**Poissons de saison : merlu, julienne, encornet, saumonette, raie, colin, lieu.**