

TRUCS & ASTUCES POUR UTILISER LES RESTES.

ASTUCE 1 :

Pour ne pas jeter les restes de légumes et de viandes, on pense aux quiches, aux gratins, aux soupes ou on hache le tout façon "hachis parmentier".

ASTUCE 2 :

Pour utiliser les fruits abîmés, on les cuit pour faire une compote tutti-frutti ou on mixe le tout pour un smoothie vitaminé !

ASTUCE 3 :

Pour ne pas jeter le pain, on utilise le pain rassis en le grillant pour faire des croûtons pour la soupe ou des mouillettes pour les oeufs à la coque. On en profite pour faire un dessert gourmand, pudding ou pain perdu.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Le Pain perdu et sa compotée de pommes

Ingrédients pour 4 personnes : 4 pommes, un peu d'eau, 1 oeuf, 10 cl de lait, 2 c.à s. de sucre, 4 tranches de pain et un peu de beurre.



Laver, éplucher et couper les pommes en cubes. Les mettre dans une casserole avec un fond d'eau ; Laisser compoter 15 min à feu doux.



Battre l'oeuf avec le lait et le sucre. Tremper les tranches de pain dans la préparation.



Faire dorer les tranches de pain à la poêle avec le beurre.

Astuce

Pour cette recette, pensez à utiliser du pain un peu rassis et des pommes abîmées que vos enfants n'auraient pas mangé.



NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2017

Soyons Complices à table !

Ensemble,
réduisons les déchets

PLUS C'EST
PETIT
PLUS C'EST
JOLI

ÉDITO

Participons tous
à la Semaine Européenne
de Réduction des Déchets !

Toujours engagé dans la lutte contre le gaspillage alimentaire, API Restauration participe comme chaque année à la **Semaine Européenne de Réduction des Déchets**, événement coordonné en France par l'ADEME et le Ministère de la Transition Energétique et Solidaire.

Elle a lieu cette année du **18 au 26 novembre 2017**. Nous mènerons à cette occasion **des actions de sensibilisation** à la réduction des déchets alimentaires et d'emballage dans nos restaurants.

Nous continuerons aussi à développer nos engagements pour **favoriser le tri sélectif, le recyclage et la valorisation des déchets** qui sont autant de bonnes pratiques à appliquer et à partager au quotidien, pour tendre toujours plus vers le « **Zéro Déchet** ! ».

Salutations gourmandes,
Le pôle nutrition.

Rencontres
Durables

Plus d'info sur <http://evenements.developpement-durable.gouv.fr>

api

Conception O'MAP



06/11/2017	07/11/2017	08/11/2017	09/11/2017	10/11/2017
SALADE ALSACIENNE (CERVELAS, ŒUF DUR, DÉS DE POMMES DE TERRE)	CONCOMBRE À LA VINAIGRETTE	FRIAND AU FROMAGE	CRÈME DE LÉGUMES	SALADE D'ENDIVE ET LAITUE AUX NOIX
GALOPIN DE VEAU JURASSIEN	PÂTES À LA CARBONARA	SAUTÉ DE BŒUF RACE À VIANDE LIGÉRIENNE CAROTTES EN RONDELLES	FILET DE COLIN-LIEU AUX CREVETTES	RÔTI DE DINDE AU JUS
HARICOTS VERTS	SALADE VERTE		SEMOULE	PURÉE DE BROCOLIS
CANTAL	FROMAGE BLANC DE LA FERME DE MÉZERAC (BBC)	TOMME BLANCHE	VACHE QUI RIT	EMMENTAL
YAOURT AROMATISÉ	POMME	COMPOTE DE FRUITS	POIRE	ÉCLAIR AU CHOCOLAT

04/12/2017	05/12/2017	06/12/2017	07/12/2017	08/12/2017
CÉLERI MALTAIS (CÉLERI ET RAISINS SECS)	MOUSSE DE FOIE CORNICHON	SALADE DE CHÈVRE CHAUD	POTAGE AUX LÉGUMES	SALADE ICEBERG, LANIÈRES DE JAMBON ET CROÛTONS
SAUTÉ DE BŒUF VBF SAUCE MARENGO	PAVÉ DE DINDE SOJA MIEL	CALAMARS À LA ROMAINE SAUCE TARTARE	CHIPOLATAS DE PORC AU SEL DE GUÉRENDE	BLANQUETTE DE POISSON
ŒUR DE BLÉ	PURÉE DE CAROTTES	PURÉE DE BUTTERNUT	LENTILLES	AUX PETITS LÉGUMES
PETIT SUISSE	SAINT NÉCTAIRE	YAOURT	KIRI	CAMEMBERT
ABRICOTS AU SIROP	SALADE DE FRUITS MAISON	CLÉMENTINES	FROMAGE BLANC BBC DE LA FERME DE MÉZERAC	ÎLE FLOTTANTE

13/11/2017	14/11/2017	15/11/2017	16/11/2017	17/11/2017
SALADE D'AGRUMES	SALADE DE CAROTTES, QUINOA ET BOULGOUR	RILLETES ET CORNICHON	CHOU BLANC AUX POMMES	TABOULÉ
STEAK HACHÉ DE BŒUF VBF	GRATIN DE POMMES DE TERRE AU COMTÉ	PLEIN FILET DE POISSON PANÉ	ÉMINCÉ DE POULET SAUCE CURRY	ŒUR DE MERLU SAUCE CITRON
JULIENNE DE LÉGUMES	SALADE VERTE	RIZ À LA TOMATE	PÂTES	FLAN DE POTIMARRON À LA VANILLE
CAMEMBERT	YAOURT	COMTÉ	FROMAGE DES PYRÉNÉES	EDAM
CRÈME AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	CLÉMENTINE	ANANAS, COULIS DE GRENADINE	FRUIT DE SAISON

11/12/2017	12/12/2017	13/12/2017	14/12/2017	15/12/2017
SALADE MIMOSA	CAROTTES RÂPÉES	PIZZA	POTAGE AUX POIREAUX	RILLETES DE THON AUX BAIES ROSES
PAUPIETTE DE VEAU SAUCE TOMATE	JAMBON BRAISÉ VENDÉEN	HACHIS PARMENIER À LA PURÉE DE POTIRON	FILET DE LIEU EN CRUMBLE DE CHORIZO ET POIVRON ROUGE	BLANC DE POULET MARINÉ AU JUS DE POMMES
HARICOTS VERTS	MOGETTES DE VENDÉE	SALADE VERTE	BOULGOUR	TRIO DE CHOUX : CHOU-FLEUR, BROCOLIS ET CHOU ROMANESCO
CANTAL	YAOURT	TOMME NOIRE	FROMAGE DE CHÈVRE	EMMENTAL
CRÈME AU BISCUIT SPÉCULOOS	POIRE	POMME AU FOUR	CLÉMENTINES	TARTE AUX POMMES

20/11/2017	21/11/2017	22/11/2017	23/11/2017	24/11/2017
SALADE LARDONS ET FROMAGES	MACÉDOINE AU SURIMI	CÉLERI RÉMOULADE	BOUILLON DE POT AU FEU & VERMICELLES	CAROTTES RÂPÉES
FRICASSÉE DE VEAU VBF AUX OLIVES	ESCALOPE DE DINDE CERTIFIÉE À LA CRÈME	RÔTI DE PORC BLEU BLANC CŒUR AUX HERBES DE PROVENCE	QUICHE SAUMON ET POIREAUX	HACHIS PARMENIER
RIZ DE CAMARGUE	HARICOTS VERTS	PETITS POIS	SALADE VERTE	SALADE VERTE
PETIT SUISSE	BRIE	COULOMMIERS	FROMAGE DE CHÈVRE	PAVÉ FRAIS
CLÉMENTINES	FLAMBY AU CHOCOLAT	PANNA COTTA AU COULIS DE CARAMEL	BROWNIES	COMPOTE DE POIRES

18/12/2017	19/12/2017	20/12/2017	21/12/2017	22/12/2017
POTAGE AU POTIRON	BETTERAVES ROUGES AU VINAIGRE DE FRAMBOISE	SAUCISSON SEC - BEURRE	SALADE D'ENDIVES ET MAÏS, SAUCE AU CURRY	SALADE DE BLÉ
LONGE DE PORC BBC	POT AU FEU	FILET DE COLIN-LIEU SAUCE CIBOULETTE	SAUTÉ DE DINDE CERTIFIÉE À L'ESTRAGON	POISSON MEUNIÈRE PLEIN FILET
PÂTES GRATINÉES	ET SES LÉGUMES	SEMOULE	POMMES RISSOLÉES	PURÉE DE CÉLERI
FROMAGE BLANC	CAMEMBERT	COMTÉ	FROMAGE DES PYRÉNÉES	SAMOS
KIWI	LIÉGEOIS CHOCOLAT	SALADE DE FRUITS DE SAISON	COMPOTE DE POMMES	BANANE

27/11/2017	28/11/2017	29/11/2017	30/11/2017	01/12/2017
CHOU RAVE AU MAÏS	VELOUTÉ DE POTIRON	SALADE PIÉMONTAISE	SALADE D'AUTOMNE (LAITUE, POMME, NOIX, JUS DE CITRON, VINAIGRETTE)	CRÊPE AU FROMAGE
TORTELLINI À LA VIANDE	GRATIN DE POISSON	POULET RÔTI	STEAK HACHÉ DE BŒUF VBF	ÉCHINE DE PORC BLEU BLANC CŒUR SAUCE MOUTARDÉE
SALADE VERTE	PURÉE DE CÉLERI	HARICOTS VERTS	FRITES	GRATIN DE CHOU-FLEUR
SAINT PAULIN	TOMME NOIRE	GOUDA	CHANTENEIGE	YAOURT
FROMAGE BLANC AU COULIS DE FRAMBOISE	FRUITS	BRIOCHE EN PAIN PERDU À LA CANNELLE	COMPOTE DE FRUITS	SALADE D'ORANGE

Les menus de la semaine du 18 au 22 Décembre sont susceptibles d'être modifiés en fonction du positionnement du repas de Noël.