

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

lundi 06 novembre	mardi 07 novembre	mercredi 08 novembre	jeudi 09 novembre	vendredi 10 novembre
POTAGE AUX LEGUMES				CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE ROTI DE BŒUF
AIGUILLETES DE DINDE sauce paysanne POMMES FONDANTES/ COURGETTES à la crème	LASAGNES DE POISSON	QUICHE AU FROMAGE	SAUTE DE PORC A LA CORIANDRE	SAUCE POIVRE HARICOTS VERTS/ P. DE TERRE AU FOUR
YAOURT SUCRE	SALADE	SALADE COMPOSEE	RIZ AUX LEGUMES	VACHE QUI RIT
	ST PAULIN	CAMEMBERT	CHEVRE	
	FRUIT FRAIS	COMPOTE DE FRUITS	MOUSSE AU CHOCOLAT	

lundi 04 décembre	mardi 05 décembre	mercredi 06 décembre	jeudi 07 décembre	vendredi 08 décembre
CREPE AU FROMAGE				SALADE D'HARICOTS VERTS
ROTI DE BŒUF AUX BAIES ROSES	CUBES DE POISSON	MACEDOINE DE LEGUMES	POTAGE CRECY	BOULETTES D'AGNEAU
CHOUX DE BRUXELLES/ PUREE DE P. DE TERRE	SAUCE AURORE RIZ/ BRUNOISE PROVENÇALE	SAUTE DE PORC A L'ANCIENNE	BLANC DE POULET SAUCE MADERE	FAÇON COUSCOUS
FROMAGE BLANC SUCRE	EMMENTAL	Frites/ SALADE	PATES ET RAPE	SEMOULE/ LEGUMES
	COMPOTE DE FRUITS	TOMME GRISE	BANANE AU CHOCOLAT	CREME DESSERT

lundi 13 novembre	mardi 14 novembre	mercredi 15 novembre	jeudi 16 novembre	vendredi 17 novembre
POTAGE A LA COURGETTE				REPAS DU NORD
SAUCISSE DE VOLAILLE SAUCE MOUTARDE PUREE DE POTIMARRON A LA VANILLE	FILET DE LIEU SAUCE PROVENÇALE	ŒUF A LA MAYONNAISE	CONCOMBRE A LA VINAIGRETTE	SALADE D'ENDIVES AU MAROILLES
MIMOLETTE	SEMOULE/ RATATOUILLE	ROTI DE PORC SAUCE CHARCUTIERE	PATES A LA BOLOGNAISE	CARBONNADE FLAMANDE
	TOMME BLANCHE	CHOU-FLEUR à la béchamel/ PDT	RAPE	Frites
	FRUIT FRAIS	FLAN AU CHOCOLAT	FRUIT	POMME AU FOUR CAMELISEE à la cassonade

lundi 11 décembre	mardi 12 décembre	mercredi 13 décembre	jeudi 14 décembre	vendredi 15 décembre
POTAGE AUX LEGUMES				SALADE
CORDON BLEU SAUCE TOMATE	BŒUF AUX CAROTTES	PECHE AU SURIMI	SOUPE DE COURGE	CHEESEBURGER
PENNES	POMMES DE TERRE A L'ESPAGNOLE	ESCALOPE DE DINDE AU MAROILLES	PAUPIETTE DE VEAU A LA FORESTIERE	Frites
YAOURT SUCRE	GOUDA	HARICOTS VERTS/ PDT DOREES au four	FLAGEOLETS AUX CAROTTES	FRUIT
	PATISSERIE	ST PAULIN	ENTREMETS AU CAMEL	

lundi 20 novembre	mardi 21 novembre	mercredi 22 novembre	jeudi 23 novembre	vendredi 24 novembre
CELERI REMOULADE				MACEDOINE DE LEGUMES PERSILLEE
OMELETTE A L'ESPAGNOLE	CUISSE DE POULET AU JUS	SOUPE A L'OIGNON	BŒUF AU JUS	FILET DE HOKI AUX CREVETTES
MACARONIS	PETITS POIS CAROTTES/ P. NOISETTE	FICELLE PICARDE	GRATIN DAUPHINOIS/ ENDIVE BRAISEE	RIZ/ SALSIFIS A LA TOMATE
FROMAGE BLANC A LA CONFITURE	BRIE	SALADE	ST NECTAIRE	CREME DESSERT
	FRUIT FRAIS	GLACE	FRUIT	

lundi 18 décembre	mardi 19 décembre	mercredi 20 décembre	jeudi 21 décembre	vendredi 22 décembre
ANIMATION: LES ILES				
SALADE DE POMELOS AU SURIMI	POTAGE AUX ASPERGES	REPAS DE NOËL	REPAS DE NOËL	SAUMON A L'OSEILLE
PORC AU LAIT DE COCO ET CURRY	LASAGNES A LA BOLOGNAISE		MOUSSON DE CANARD SUR TOAST	JULIENNE DE LEGUMES/ CŒUR DE BLE
RIZ CREOLE/ DUO DE CAROTTES	LIEGEOIS AU CHOCOLAT		ROTI DE DINDE SAUCE CREME	TOMME BLANCHE
FROMAGE BLANC A L'ANANAS			GRATIN DAUPHINOIS/ TOMATE PROVENÇALE	FRUIT
			BUCHÉ GLACÉE	

lundi 27 novembre	mardi 28 novembre	mercredi 29 novembre	jeudi 30 novembre	vendredi 01 décembre
POTAGE CHOISY				HARICOTS BEURRE EN SALADE
STEAK HACHE SAUCE POIVRE	ESCALOPE DE DINDE AUX POIVRONS	POTAGE AUX LEGUMES	FILET MEUNIÈRE	TARTIFLETTE
PAPILLONS AU GRUYERE	PUREE DE BROCOLIS	ROTI DE BŒUF BRAISE	FONDUE DE POIREAUX/ RIZ	SALADE
FRUIT	TOMME GRISE	CŒUR DE BLE AUX PETITS LEGUMES	BUCHÉ DU PILAT	FRUIT
	PATISSERIE	YAOURT AROMATISE	FLAN AU CAMEL	

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