

## 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
Salade de maïs	<b>Chiffonade de laitue</b> et ses croûtons	Macédoine à la mayonnaise	Potage de légumes	Radis beurre
Sauté de volaille au paprika	Hachis Parmentier	Rôti de veau au jus	<b>Saucisse grillée</b> et ses haricots blancs	Filet de colin meunière
Jeunes carottes		<b>Boulgour BIO</b>	Yaourt brassé aux fruits mixés	Chou fleur en béchamel
Suisse fruité	Edam	Camembert	Fruit de saison	<b>Rondelé au sel de camargue</b>
<b>Fruit de saison</b>	Flan nappé au caramel	Fruit de saison	Fruit de saison	Tarte au citron du chef

lundi 04 décembre	mardi 05 décembre	mercredi 06 décembre	jeudi 07 décembre	vendredi 08 décembre
Salade de maïs	<b>Batavia</b> et ses croûtons	<b>Chou blanc à la mayonnase</b>	<b>Carottes BIO</b> en vinaigrette	Saucison à l'ail
Rôti de dinde au Thym	Hachis Parmentier	Sauté de veau marengo	<b>Raviolis tofu basilic</b>	Filet de poisson façon fish and chips
Haricots beurre au jus		Poêlée de légumes		Epinards en béchamel
<b>Rondelé au sel de camargue</b>	Vache qui rit	Brie	<b>Gouda BIO</b>	<b>Yaourt BIO sucré</b>
Fruit de saison	Liégeois au chocolat	Riz au lait	<b>Fruit de saison BIO</b>	Tarte au flan du chef

lundi 13 novembre	mardi 14 novembre	mercredi 15 novembre	jeudi 16 novembre	vendredi 17 novembre
<b>Taboulé BIO</b>	<b>Carottes râpées</b>	Salade de Pâtes	<b>Céleri BIO</b> rémoulade	Rosette
Paupiette de veau chasseur	Rôti de porc au jus	<b>Bœuf braisé</b>	<b>Omelette BIO</b> Sauce marengo	Brandade de poisson
Petits pois mitonnés	Lentilles cuisinées	Brocolis en béchamel	<b>Coquillettes BIO</b>	
Vache qui rit	Yaourt sucré	Bûchette au lait de mélange	<b>Gouda BIO</b>	Mimoelette
Compote de fruits	Fruit de saison	Mousse au chocolat	<b>Fruit de saison BIO</b>	<b>Fruit de saison</b>

lundi 11 décembre	mardi 12 décembre	mercredi 13 décembre	jeudi 14 décembre	vendredi 15 décembre
Salade de pois chiches	<b>Chiffonade de laitue</b> et ses croûtons	Potage de légumes	Betteraves à échalote	<b>Chou blanc à la mayonnase</b>
Omelette fraîche	Garniture façon carbonara	<b>Sauté de bœuf hongroise</b>	Aiguillettes de poulet à l'orientale	Filet de colin meunière
Jardinière de légumes	Coquillettes	Riz créole	<b>Semoule BIO</b> au jus	Purée de carottes
Suisse fruité	Emmental	Tomme blanche	Yaourt sucré	Crème anglaise
<b>Fruit de saison BIO</b>	Flan vanille	Fruit de saison	Fruit de saison	Quatre quart du chef

lundi 20 novembre	mardi 21 novembre	THANKSGIVING	jeudi 23 novembre	repas potager
<b>Batavia</b> et ses croûtons	Beignet de chou fleur	<b>Coleslaw</b>	Potage de légumes	Radis beurre
Normandin de veau au jus	Poêlée de colin doré au beurre	Roasted turkey with rosemary sauce	Lasagnes à la bolognaise	assiette du potager (pommes dauphines et flageolets à la tomate)
Semoule	Jardinière de légumes	Potatoes	Cantafrais	<b>Yaourt BIO vanille</b>
Emmental	Suisse fruité	<b>Cheese</b>	<b>Fruit de saison</b>	Cake à la carotte du chef
<b>Compote de pommes BIO</b>	<b>Fruit de saison</b>	<b>Caramel cream</b>		

lundi 18 décembre	mardi 19 décembre	mercredi 20 décembre	jeudi 21 décembre	vendredi 22 décembre
<b>Carottes râpées</b>	Radis beurre	<b>Batavia</b> et ses croûtons	Betteraves en vinaigrette	<b>Betteraves BIO</b> en vinaigrette
Tortellini à la viande et sa sauce du chef	Steak haché au jus	Poisson pané	Sauté de dinde au curry	<b>Quenelle nature BIO</b> sauce tomate
Bûchette au lait de mélange	Frites et ketchup	Petit pois mitonnés	Haricots verts au jus	<b>Riz BIO</b> pilaf
Crème dessert vanille	Coulommiers	Yaourt brassé aux fruits mixés	Petit cotentin nature	<b>Edam BIO</b>
	<b>Compote de pommes BIO</b>	Gaufre liégeoise	<b>Fruit de saison</b>	<b>Fruit de saison BIO</b>

lundi 27 novembre	mardi 28 novembre	mercredi 29 novembre	jeudi 30 novembre	vendredi 01 décembre
<b>Betteraves BIO</b> en vinaigrette	Crêpe au fromage	Pomelos au sucre	Carottes râpées	<b>Potage de légumes</b>
<b>Boulettes de bœuf BIO</b> en sauce	Rôti de porc au jus	Cuisse de poulet rôti	<b>Sauté de bœuf au paprika</b>	Pépites de colin aux 3 céréales
<b>Coquillettes BIO</b>	Chou fleur en béchamel	Purée d'épinards	Petits pois à l'étuvée	Riz pilaf
<b>Brie BIO</b>	Camembert	<b>Yaourt BIO sucré</b>	Crème anglaise	Emmental
<b>Fruit de saison BIO</b>	<b>Fruit de saison</b>	Gaufre liégeoise	Gâteau aux myrtilles du chef	Fruit de saison



Un menu de Noël sera servi au cours de la semaine du 18 au 22 Décembre, cependant sa date sera tenue secrète jusqu'au dernier moment.

" nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances".

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements