

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



api

Conception : CM&A

lundi 13 mai	mardi 14 mai	mercredi 15 mai	Jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
Salade de pois chiches*	Concombre à la ciboulette*	Tarte au fromage du chef*	Radis beurre	Betteraves BIO*
Boulettes d'agneau aux 4 épices *	Poisson meunière	Sauté de bœuf*	Goujons de poulet croustillant	Quenelles BIO sauce tomate*
Légumes couscous*	Riz à l'espagnole*	Poêlée de légumes*	Courgettes en béchamel*	Macaronis BIO*
Fromage blanc sucré	Emmental BIO	Tomme blanche à la coupe*	Montady à la coupe*	Yaourt BIO sucré
Fruit de saison	Mousse au chocolat	Sachet de pomme séchée	Eclair vanille	Fruit de saison BIO

3EME Challenge anti gaspillage

lundi 20 mai	mardi 21 mai	mercredi 22 mai	Jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
Salade de pommes de terre*	Macédoine à la mayonnaise*	Rillettes de porc*	Melon vert*	Salade verte et ses croûtons
Sauté de poulet sauce paprika*	Rôti de Boeuf*	Tortilla oignons et pommes de terre*	Sauté de porc aux asperges*	Pépites de colin aux 3 céréales
Petits pois mitonnés*	Purée de pommes de terre *	Yaourt aromatisé	Pennes*	Haricots verts*
Rondelé au sel de camargue	Carré de ligueuil BIO	Fruit de saison	Mimolette à la coupe*	Crème anglaise
Fruit de saison	Compote pommes framboises		Crème dessert caramel	Gâteau aux fruits rouges*

lundi 27 mai	mardi 28 mai	mercredi 29 mai	Jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
Carottes râpées*	Pastèque*	Salade de tomates*	F	F
Merguez grillée	Lasagnes bolognaise	Poisson pané	E	E
Semoule au jus*		Courgettes en béchamel*	R	R
Fromage blanc sucré	Saint Paulin	Coulommiers	I	M
Fruit de saison	Liégeois chocolat	Clafoutis aux fruits maison	E	E

lundi 03 Juin	mardi 04 Juin	mercredi 05 Juin	Jeudi 06 Juin	vendredi 07 Juin
Salade de maïs*	Concombre en vinaigrette*	Salade de lentilles*	Tomate BIO vinaigrette*	Pâté de foie*
Normandin de veau	Jambon grillé*	Emincé de poulet au romarin*	Omelette BIO	Filet de colin poêlé
Jeunes carottes au curcuma*	Frites au four	Ratatouille du chef*	Coquillettes BIO* sauce tomate	Brocolis en béchamel*
Yaourt sucré local	Camembert	Gouda à la coupe *	Edam BIO	Yaourt BIO vanille
Fruit de saison	Compote abricots	Fruit de saison	Crème dessert BIO chocolat	Bras de vénus*

lundi 10 Juin	mardi 11 Juin	mercredi 12 Juin	Jeudi 13 Juin	vendredi 14 Juin
F	Betteraves vinaigrette*	Salade de riz *	Tomate en vinaigrette*	Pâté de campagne Catalan*
E	Aiguillettes de poulet à la provençale*	Paupiette de veau *	Rôti de porc froid*	Filet de colin meunière
R	Semoule BIO*	Petits pois à l'étuvée*	Salade de lentilles*	Epinards en béchamel*
I	Yaourt à la pulpe de fruits	Tomme blanche à la coupe*	Petit moulé nature	Crème anglaise
E	Fruit de saison	Fruit de saison	Flan vanille	Gâteau aux mûres*

lundi 17 Juin	mardi 18 Juin	mercredi 19 Juin	Jeudi 20 Juin	vendredi 21 Juin
Carottes râpées BIO*	Salade de pois chiches*	Melon *	Crêpe au fromage	Salade verte et ses croûtons
Omelette fraiche BIO	Tranche de Bœuf braisé*	Cuisse de poulet Basquaise*	Rôti de porc aux pommes *	Gratin de la mer*
Boulgour BIO sauce tomate*	Haricots beurre*	Riz pilaf*	Chou fleur*	Pennes *
Yaourt sucré BIO	Coulommiers à la coupe	Fromage blanc sucré	Petit moulé paysan breton	Edam à la coupe *
Fruit de saison BIO	Fruit de saison	Ananas au sirop	Quatre quart aux pruneaux*	Mousse au chocolat

lundi 24 Juin	mardi 25 Juin	mercredi 26 Juin	Jeudi 27 Juin	vendredi 28 Juin
Pastèque*	Concombre en vinaigrette*	Tranche de surimi mayonnaise*	Taboulé *	Tarte au fromage maison*
Sauté de poulet sauce charcutière*	Colin meunière	Lasagnes aux légumes maison*	Rôti de bœuf *	Poêlé de colin doré
Pommes de terre aux oignons	Jardinière au curcuma*		Petits pois mitonnés*	Courgettes en béchamel*
Carré de ligueuil à la coupe	Suisse fruité	Rondelé au sel de camargue	Yaourt sucré local	Gouda BIO
Liégeois vanille	Beignet sucré local	Fruit de saison	Fruit de saison	Compote pommes fraises

lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	mercredi 03 juillet	Jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
Melon jaune*	Betteraves BIO en vinaigrette*	Crudités de saison*	Pizza au fromage	Pastèque*
Paupiette de veau sauce champignons*	Raviolini ricotta Epinards BIO*	Marmite de colin*	Rôti de porc*	Oeufs durs mayonnaise*
Purée de pommes de terre*	Yaourt BIO vanille	Riz pilaf*	Ratatouille du chef*	Taboulé*
Camembert à la coupe	Fruit de saison BIO	Gouda à la coupe*	Fromage fondu	Crème anglaise
Sachet de pomme séchée		Mousse de fruits maison*	Fruit de saison	Cake aux pépites de chocolat*



Participez à notre 3eme challenge anti gaspillage la semaine du 20 au 24 mai

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