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.

Soyons Complices à table !

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

Conception CréApi

Menus du 04 novembre au 20 décembre 2019

Légende :

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entrainer des allergies ou intolérances.

PRODUIT REGIONAL

Nouveau produit

Lundi 4 novembre	Mardi 5 novembre	Mercredi 6 novembre	Jeudi 7 novembre	Vendredi 8 novembre
Terrine de campagne et cornichons	Céleri rémoulade/ Demi-avocat vinaigrette/ Oeuf dur mayonnaise	Salade Marco-Polo/ Taboulé à la menthe	Salade verte vinaigrette/ Carottes râpées à l'orange/ Macédoine de légumes	Velouté de légumes au fromage fondu/ Betteraves rouges aux pommes/ Salade de lentilles
Bolognaise de boeuf Coquillettes Fromage râpé	Rôti de porc aigre doux Riz aux petits légumes	Haché de veau à l'échalote Brocolis et pommes de terre vapeur	Parmentier de poisson	Aiguillettes de poulet à la moutarde Haricots verts Pommes de terre ciboulette
Choix fruits de saison	Camembert/ Tomme grise/ Petit moulé	Brassé aux fruits/ Crème dessert vanille	Fromage blanc nature -coulis- fruits/ Fromage blanc nature - vermicelle choco	Gâteau à la vanille

Lundi 11 novembre	Mardi 12 novembre	Mercredi 13 novembre	Jeudi 14 novembre	Vendredi 15 novembre
	Brocolis à l'échalote/ Mortadelle	Potage de petits pois/ Oeufs durs mayonnaise	Carottes râpées vinaigrette/ Demi-pomelos et sucre/ Salade de pâtes	Repas CH'TI
FERIE	Filet de hoki à la provençale Riz pilaf	Picadillo de soja Torsades Emmental râpé	Nugget's de volaille Epinards à la crème Pommes de terre persillées	Fricassée de poulet au Maroilles Frites
	Choix de fruits de saison	Compote de pommes/ Compote de fruits rouges	Yaourt aromatisé/ Crème dessert vanille/ Flan caramel	Fromage Tarte au spéculoos

Lundi 18 novembre	Mardi 19 novembre	Mercredi 20 novembre	Jeudi 21 novembre	Vendredi 22 novembre
Betteraves vinaigrette/ Haricots beurre persillés/ Médaillon de surimi sauce cocktail	Potage cultivateur/ Céleri mayonnaise/ Pêche au thon	Macédoine de légumes/ Demi avocat vinaigrette	Carottes râpées à l'orange/ Chou blanc au curry/ Salade composée	Toast savoyard
Quenelle de brochet façon strogonoff Pommes de terre rissolées	Merguez à l'orientale Légumes couscous Semoule	Rôti de porc au paprika Riz pilaf	Carbonara de volaille Coquillettes Fromage râpé	Poisson meunière Purée de légumes
Brassé aux fruits/ Crème chocolat/ Flan vanille	Mimolette/ Coulommiers/ Petit moulé ail et fines herbes	Choix de yaourts	Mousse au chocolat/ Flan caramel	Choix de fruits de saison

Lundi 25 novembre	Mardi 26 novembre	Mercredi 27 novembre	Jeudi 28 novembre	Vendredi 29 novembre
Brocolis à l'échalote/ Salade piémontaise	Salade verte vinaigrette	Taboulé/ Salade du pacifique	Salami	Soupe à l'oignon
Blanquette de volaille aux légumes d'hiver Riz créole	Long burger végétarien (pain, cheddar tranché, nugget's de blé ketchup) Frites	Dos de colin sauce à l'oseille Gratin de chou-fleur et pommes de terre vapeur	Omelette sauce aux herbes Lentilles aux carottes Pommes de terre vapeur	Sauté de porc Robert Macaronis Emmental râpé
Liégeois chocolat/ Yaourt nature sucré/ Flan à la vanille	Choix de fruits de saison	Choix de fruits de saison	Chantaillou/ Vache qui rit/ Pointe de saint-nectaire	Cake aux pépites de chocolat

Entrée avec viande

Lundi 2 décembre	Mardi 3 décembre	Mercredi 4 décembre	Jeudi 5 décembre	Vendredi 6 décembre
Macédoine de légumes/ Persillade de lentilles et cervelas	Betteraves vinaigrette/ Salade verte mimosa/ Médaillon de surimi mayonnaise	Potage maraîcher/ Demi-pomelos et sucre	Carottes râpées au citron/ Duo de crudités/ Demi-avocat mayonnaise	Bouillon vermicelles
Dos de colin sauce tomate Coeur de blé	Cordon bleu Purée de potiron	Quenelle de brochet Haricots beurre persillés Pommes de terre vapeur	Jambon - ketchup Coquillettes Emmental râpé	Croustade de légumes (fond de tarte, sauce blanche, brunoise de légumes, champignons, gruyère)
Crème dessert chocolat/ Liégeois vanille/ Brassé aux fruits	Choix de fruits de saison	Mimolette/ Pyrénées	Compote de pommes/ Compote pomme poire/ Ananas au sirop	Yaourt nature sucré/ Fromage blanc aromatisé/ Mousse au citron Friandise St Nicolas

Lundi 9 décembre	Mardi 10 décembre	Mercredi 11 décembre	Jeudi 12 décembre	Vendredi 13 décembre
Salade verte vinaigrette croûtons/ Salade verte vinaigrette dés de mimolette	Velouté dubarry	Crêpe au fromage	Salade de d'endives/ Betteraves vinaigrette	Salade de haricots verts, thon, tomates/ Oeufs durs sauce tartare
Nugget's de blé mayonnaise Pommes de terre country	Colombo de poulet Riz créole	Omelette sauce forestière Poêlée de légumes Céréales gourmandes	Lasagnes de boeuf	Filet de hoki à la Normande Carottes vichy Pommes de terre vapeur
Choix de fruits de saison	Edam/ Camembert/ Saint-Môret	Mousse au chocolat/ Crème dessert caramel	Yaourt aromatisé/ Fruitly nature sucré/ Liégeois chocolat	Pain perdu

Lundi 16 décembre	Mardi 17 décembre	Mercredi 18 décembre	Jeudi 19 décembre	Vendredi 20 décembre
Carottes râpées vinaigrette/ Céleri mayonnaise/ Macédoine de légumes	Soupe ardennaise	Duo de crudités/ Sardine	Salade d'endives vinaigrette/ Demi-pomelos et sucre/ Salade d'haricots blanc et tomates	REPAS de NOEL Mousse de canard et son toast
Palette de porc Gratin dauphinois	Haché de veau Ratatouille Semoule	Chili de soja Riz	Poisson pané sauce italienne Macaronis Fromage râpé	Filet de poulet aux marrons Petits pois carottes Pommes de terre pins
Choix fruits de saison	Flan chocolat/ Flan vanille/ Yaourt aux fruits	Choix de fruits de saison	Ile flottante/ Crème dessert chocolat/ Flan nappé caramel	Bûche de NOËL au chocolat

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements