

# 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 ouverts 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.

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2019

# Soyons Complices à table !

**1188** restaurants api engagés

**7240** salariés impliqués

**829** ateliers en ébullition

pour lutter **Contre** le gaspillage

**103** solutions identifiées



**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





### Légende :



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit

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

### Entrée avec viande

Lundi 4 novembre	Mardi 5 novembre	Mercredi 6 novembre	Jeudi 7 novembre	Vendredi 8 novembre
Terrine de campagne et cornichons	Céleri rémoulade	Salade Marco-Polo	Carottes râpées à l'orange	Velouté de légumes au fromage fondu
Bolognaise de boeuf Coquillettes Fromage râpé	Rôti de porc 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
Fruit de saison	Camembert	Crème dessert vanille	Fromage blanc nature et vermicelle choco	Gâteau à la vanille

Lundi 11 novembre	Mardi 12 novembre	Mercredi 13 novembre	Jeudi 14 novembre	Vendredi 15 novembre
FERIE	Mortadelle	Potage de petits pois	Salade de pâtes	Repas CH'TI
	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
	Fruit de saison	Compote de pommes	Yaourt aromatisé	Fromage Tarte au spéculoos

Lundi 18 novembre	Mardi 19 novembre	Mercredi 20 novembre	Jeudi 21 novembre	Vendredi 22 novembre
Médaille de surimi sauce cocktail	Pêche au thon	Macédoine de légumes	Carottes râpées à l'orange	Crêpe au fromage
Quenelle de brochet façon stroganoff 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
Crème chocolat	Mimolette	Yaourt	Mousse au chocolat	Fruit de saison

Lundi 25 novembre	Mardi 26 novembre	Mercredi 27 novembre	Jeudi 28 novembre	Vendredi 29 novembre
Salade piémontaise	Salade verte vinaigrette		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)	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	Frites Fruit de saison	Fromage Fruit de saison	Pointe de saint-nectaire	Cake aux pépites de chocolat

Lundi 2 décembre	Mardi 3 décembre	Mercredi 4 décembre	Jeudi 5 décembre	Vendredi 6 décembre
Macédoine de légumes	Betteraves vinaigrette	Potage maraîcher	Carottes râpées au citron	Taboulé
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	Fruit de saison	Pyrénées	Compote de pommes	Yaourt nature sucré Friandise St Nicolas

Lundi 9 décembre	Mardi 10 décembre	Mercredi 11 décembre	Jeudi 12 décembre	Vendredi 13 décembre
Salade verte vinaigrette dés de mimolette	Velouté dubarry	Crêpe au fromage	Betteraves vinaigrette	Salade de haricots verts, thon, tomates
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
Fruit de saison	Edam	Mousse au chocolat	Fruityly nature sucré	Pain perdu

Lundi 16 décembre	Mardi 17 décembre	Mercredi 18 décembre	Jeudi 19 décembre	Vendredi 20 décembre
Carottes râpées vinaigrette	Soupe ardennaise	Duo de crudités		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
Fruit de saison	Flan vanille	Fruit de saison	Fromage Flan nappé caramel	Bûche de NOËL au chocolat

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements