

LES RESTES : UN REPAS CACHÉ DANS LE FRIGO



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Laisser refroidir un reste de plat cuisiné avant de 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
engagés

7240
salariés
impliqués

pour lutter
Contre
le gaspillage

829
ateliers
en ébullition



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



Communication Créap

SELF substitution 4 éléments BIO par semaine



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

Lundi 4 novembre	Mardi 5 novembre	Mercredi 6 novembre	Jeudi 7 novembre	Vendredi 8 novembre
Potage poireaux et pommes de terre/Fleurette de chou-fleur sauce cocktail	Céleri rémoulade/ Demi-avocat vinaigrette	Salade Marco-Polo	Salade verte vinaigrette/ Carottes râpées à l'orange	Betteraves rouges aux pommes
Bolognaise de boeuf <i>Subst:boulette soja</i> Coquillettes	Rôti de porc aigre doux <i>Subst:ballotine de poisson</i> Riz aux petits légumes	Haché de veau à l'échalote <i>Subst:omelette</i> Brocolis et pommes de terre vapeur	Parmentier de poisson	Aiguillettes de poulet à la moutarde <i>Subst:moelleux nature</i> Haricots verts Pommes de terre ciboulette
Choix fruits de saison	Camembert	Brassé aux fruits	Fromage blanc nature -vergeoise/Fromage blanc nature -coulis- fruits	Gâteau à la vanille
Lundi 11 novembre	Mardi 12 novembre	Mercredi 13 novembre	Jeudi 14 novembre	Vendredi 15 novembre
FERIE	Velouté de champignons/ Brocolis à l'échalote	Potage de petits pois	Carottes râpées vinaigrette	Repas CH'TI Salade d'endives vinaigrette
	Filet de hoki à la provençale Riz pilaf	Picadillo mexicain <i>Subst:picadillo de soja</i> Torsades Emmental râpé	Nugget's de volaille <i>Subst:nugget's de blé</i> Epinards à la crème Pommes de terre persillées	Fricassée de poulet au Maroilles <i>Subst:omelette</i> Frites
	Choix de fruits de saison	Compote de pommes	Yaourt aromatisé	Tarte au spéculoos
Lundi 18 novembre	Mardi 19 novembre	Mercredi 20 novembre	Jeudi 21 novembre	Vendredi 22 novembre
Betteraves vinaigrette	Potage cultivateur/ Céleri mayonnaise	Macédoine de légumes	Carottes râpées à l'orange	Toast savoyard/ Crêpe au fromage
Sauté de boeuf façon stroganoff <i>Subst:quenelle de brochet</i> Pommes de terre vapeur	Merguez à l'orientale <i>Subst:boulettes de soja, tomates, basilic</i> Légumes couscous Semoule	Rôti de porc au paprika <i>Subst:filet de poisson</i> Riz pilaf	Carbonara de volaille <i>Subst:carbonara de soja</i> Coquillettes	Poisson meunière Purée de légumes
Brassé aux fruits/ Crème chocolat	Mimolette/ Coulommiers	Yaourt	Mousse au chocolat/ Ile flottante	Choix de fruits de saison
Lundi 25 novembre	Mardi 26 novembre	Mercredi 27 novembre	Jeudi 28 novembre	Vendredi 29 novembre
Soupe à l'indienne/ Brocolis à l'échalote	Salade verte vinaigrette	Taboulé	Céleri mayonnaise/ Betteraves râpées vinaigrette	Soupe à l'oignon/ Haricots verts vinaigrette
Blanquette de volaille aux légumes d'hiver <i>Subst:blanquette de poisson</i> 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	Paupiette de veau aux herbes <i>Subst:omelette</i> Lentilles aux carottes Pommes de terre vapeur	Sauté de porc Robert <i>Subst:ballotine de poisson</i> Macaronis Emmental râpé
Liégeois chocolat/ Yaourt nature sucré	Choix de fruits de saison	Fruit de saison	Chantailou/ Vache qui rit	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/ Salade guérandaise	Betteraves vinaigrette/ Salade verte mimosa	Potage maraîcher	Carottes râpées au citron	Bouillon vermicelles/ Salade de Crozet
Dos de colin sauce tomate Coeur de blé	Cordon bleu <i>Subst:galette de céréales, épinards, emmental</i> Purée de potiron	Sauté de boeuf au paprika <i>Subst:quenelle de brochet</i> Haricots beurre persillés Pommes de terre vapeur	Jambon - ketchup <i>Subst:omelette</i> Coquillettes Emmental râpé	Croustade de légumes (fond de tarte, sauce blanche, brunoise de légumes, champignons, gruyère)
Crème dessert chocolat/ Liégeois vanille	Choix de fruits	Mimolette	Compote de	Yaourt nature sucré/ Fromage blanc aromatisé Friandise de la Saint 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/ Salade milanaise	Crêpe au fromage	Chou blanc rémoulade/ Salade de d'endives	Potage potimarron/ Salade de haricots verts, thon, tomates
Saucisse de strasbourg mayonnaise <i>Subst:nugget's de blé</i> Pommes de terre country	Colombo de poulet <i>Subst:colombo de poisson</i> Riz créole	Omelette sauce forestière Poêlée de légumes Céréales gourmandes	Lasagnes de boeuf <i>Subst:lasagnes de légumes et fromage</i>	Filet de hoki à la Normande Carottes vichy Pommes de terre vapeur
Choix de fruits de saison	Edam	Mousse au chocolat	Yaourt aromatisé/ Fruitley nature sucré	Pain perdu
Lundi 16 décembre	Mardi 17 décembre	Mercredi 18 décembre	Jeudi 19 décembre	Vendredi 20 décembre
Carottes râpées vinaigrette	Soupe ardennaise/ Fleurette de chou-fleur sauce cocktail	Duo de crudités	Salade d'endives vinaigrette/ Demi-pomelos et sucre	Mousse de canard <i>Subst:terrine de poisson</i> et son toast
Palette de porc <i>Subst:ballotine de poisson</i> Gratin dauphinois	Haché de veau <i>Subst:galette de soja provençale</i> Ratatouille Semoule	Chili con carne <i>Subst:chili de soja</i> Riz	Poisson pané sauce italienne Macaronis	Filet de poulet aux marrons <i>Subst:filet de poisson</i> <i>champêtre</i> Petits pois carottes Pommes de terre pins
Choix fruits de saison	Flan chocolat/ Flan vanille	Fruit de saison	Ile flottante/ Crème dessert chocolat	Bûche de NOEL au chocolat