

## 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.



Restaurant scolaire de Conty

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	jeudi 09 novembre	vendredi 10 novembre
Salade de pommes de terre Steak hâché sauce poivre Jardinière de légumes Edam Fruit de saison	Betteraves rouges râpées aux pommes Emincé de volaille aux petits oignons Coquillettes / H.beurre Cantadou Petits suisses sucrés	Cœurs de palmier en salade <b>Filet de poisson sauce vanille</b> Riz Bleu Cocktail de fruits	<b>Haricots verts bio</b> Rôti de bœuf Duo de purées Fromage Crème dessert

lundi 13 novembre	mardi 14 novembre	jeudi 16 novembre	vendredi 17 novembre
Céleri râpé Chipolatas Frites fraîches / salade Kiri Fruit de saison	Carottes râpées au gouda Estouffade de bœuf Chou-fleur / pommes de terre Petit Suisse Glace	Potage de légumes Filet de hoki sauce crevettes <b>Riz bio</b> Vache qui rit Yaourt aromatisé	Cervelas vinaigrette Escalope de volaille Courgettes à la tomate/ tortis Emmental Compote

lundi 20 novembre	mardi 21 novembre	jeudi 23 novembre	vendredi 24 novembre
Œuf mimosa Sauté de porc au thym Boullgour / carottes épicées Brie Fruit de saison	Tomates au balsamique Filet de colin à la crème Blé Verre de lait <b>Eclair à la vanille</b>	Ananas au surimi sauce cocktail Lasagnes à la bolognaise maison Salade Chèvre Yaourt aux fruits	Feuilleté au fromage Blanquette de volaille à l'ancienne Légumes / pommes de terre Mimolette <b>Fruit bio</b>

lundi 27 novembre	mardi 28 novembre	jeudi 30 novembre	vendredi 01 décembre
<b>Crudités bio</b> Cordon bleu sauce ketchup Farfalles Coulommiers Fromage blanc	<b>Salade de riz</b> Rôti de porc aux pruneaux Purée de carottes Gouda Fruit de saison	Soupe à la tomate Carbonade de bœuf Frites fraîches / salade Cantafrais Entremet au spéculoos	Duo de saucissons Filet de poisson Meunière Brunoise de légumes/cœur de blé Fromage Clémentine

lundi 04 décembre	mardi 05 décembre	jeudi 07 décembre	vendredi 08 décembre
Concombres vianigrette Cuisse de poulet à l'estragon <b>Riz bio</b> Tomme blanche Yaourt nature sucré	Potage aux vermicelles <b>Filet de colin aux baies roses</b> Endives braisées/p. de terre Verre de lait Paris-Brest	Carottes râpées Omelette au fromage Macaronis Cantal Petits suisses aux fruits	Thon mimosa Sauté de veau aux champignons Gratin de chou-fleur/semoule Fromage Fruit de saison

lundi 11 décembre	mardi 12 décembre	jeudi 14 décembre	vendredi 15 décembre
Pamplemousse au sucre Bœuf aux oignons Jardinière de légumes Camembert Fromage blanc	Salade composée Pâtes à la carbonara de jambon Saint Morêt Clémentine	Potage aux poireaux Croquettes de poisson crème citron Pommes de terre persillées/brocolis Emmental <b>Fruit bio</b>	Salade coleslaw Poulet au citron Riz créole Fromage Mousse à la framboise

lundi 18 décembre	mardi 19 décembre	jeudi 21 décembre	vendredi 22 décembre
Potage de légumes Jambon blanc Frites fraîches/salade Mimolette Bouchée de citron meringuée	Taboulé Escalope de volaille à la dijonnaise <b>Haricots verts bio</b> Brie Fruit de saison	Crudités Filet de merlu sauce agrumes Poêlée Méridionale/p. de terre Fromage Entremet praliné	<b>Menu de Noël</b> 