

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.



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
Ceuf dur mayonnaise au curry Escalope de volaille au thym Frites Yaourt nature Fruit frais	Carottes râpées au gouda Lasagne bolognaise (Plat complet) Edam Entremet vanille	Salade verte aux croûtons Palette à la diable Riz pilaf - poireaux Petit noyonnais Yaourt nature picard	Macédoine - Surimi Filet de poisson Tortis BIO Camembert Fruit frais

lundi 13 novembre	mardi 14 novembre	Jeudi 16 novembre	vendredi 17 novembre
Julienne de légumes sauce yaourt Hachis parmentier (Plat complet) Gruyère Salade de fruits au sirop	Carottes râpées Jambon sauce maroilles Semoule Fromage blanc Compote de fruits	Taboulé à la menthe Normandin de veau sauce tomate Blé - poêlée de légumes Rondelé aux herbes Fromage blanc sucré	Concombres sauce bulgare Filet de poisson Purée de carottes Coulommiers Fruit frais

lundi 20 novembre	mardi 21 novembre	Jeudi 23 novembre	vendredi 24 novembre
Velouté de poireaux Sauté de volaille Semoule - haricots verts Yaourt BIO Flan pâtissier à la vanille	Champignons vinaigrette Filet de lieu sauce béarnaise Pâtes - carottes vichy Edam Yaourt nature sucré	Salade d'endives Tartiflette Salade Fraidou Fruit frais	Salade de pommes de terre Moussaka Riz Camembert Compote de pommes

lundi 27 novembre	mardi 28 novembre	Jeudi 30 novembre	vendredi 01 décembre
Carottes râpées aux dés de pommes Omelette Macaronis - épinards Mimolette Yaourt aux fruits	Salade piémontaise Jambon braisé Semoule - haricots verts Coulommiers Fruit BIO	Duo concombres/tomates Bœuf mode Pommes de terre au jus Tomme grise Compote pomme cassis	Sojannade Filet de poisson Purée de céleri - poêlée de légumes Fromage blanc Fruit frais

lundi 04 décembre	mardi 05 décembre	Jeudi 07 décembre	vendredi 08 décembre
Potage au potiron Rôti de porc à la grenobloise Lentilles - julienne de légumes Chèvre Fruit frais BIO	Salade verte emmental Steak hâché sauce échalotes Frites Camembert Crème dessert caramel	Céleri rémoulade Normandin de veau sauce tomate Pommes boulangères - endives braisées Petit noyonnais Yaourt nature picard	Macédoine de légumes sauce Raviolis gratinés Salade Vache qui rit Fruit frais

lundi 11 décembre	mardi 12 décembre	Jeudi 14 décembre	vendredi 15 décembre
Carottes râpées vinaigrette Filet de saumon sauce béarnaise Purée de pommes de terre Gruyère Fruit frais	Salade de riz Paupiette de veau sauce forestière Julienne de légumes Fromage blanc BIO Pêches au sirop	Concombres Rôti de porc à l'ananas Riz safrané Emmental Flan nappé caramel	Betteraves rouges vinaigrette Pot au feu Légumes du pot Coulommiers Compote de fruits

lundi 18 décembre	mardi 19 décembre	Jeudi 21 décembre	vendredi 22 décembre
Poireaux vinaigrette Jambon braisé sauce brune Duo panais/carottes - riz Yaourt BIO Fruit frais	Salade piémontaise Pâtes à la Bolognaise Edam Abricots au sirop	Mousse de foie de canard Sauté de dinde à la vanille et amandes Purée de panais - haricots verts Kiri Dessert de Noël	Velouté de carottes Boules de bœuf sauce piperade Frites Gouda Crème pralinée

API RESTAURATION vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année !