

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.

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2019

Soyons Complices à table !

1188 restaurants api 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



Conception D'Alto

Menus du 04 novembre au 20 décembre 2019



Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 04 novembre	mardi 05 novembre	mercredi 06 novembre	jeudi 07 novembre	vendredi 08 novembre
CAROTTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	ROULADE DE SURIMI ET MAYONNAISE	CELERI RAPE (local) SAUCE VACHE QUI RIT	VELOUTE DE BUTTERNUT	CHOU BLANC BIO (local) VINAIGRETTE A LA MOUTARDE DE REIMS
CASSOULET GARNI (saucisse de Toulouse et saucisson à l'ail) (sp : cassoulet de la mer)	AIGUILLETES DE POULET SAUCE CURRY	LASAGNES BOLOGNAISE (VBF) (sp : lasagnes au saumon)	SAUTE DE BŒUF (VBF, local) SAUCE AUX OIGNONS	HOKI MEUNIÈRE ET CITRON
COULOMMIERS (à portionner)	BROCCOLI ET POMMES DE TERRE EN GRATIN	SAINTE MORET	SEMOULE BIO	JEUNES CAROTTES
YAOURT AROMATISE COCO BIO (local)	CANTADOU AIL ET FINES HERBES	LIEGEOIS CHOCOLAT	BON LORRAIN BIO (régional)	FONDANT AU CHOCOLAT (à portionner)

lundi 02 décembre	mardi 03 décembre	mercredi 04 décembre	jeudi 05 décembre	vendredi 06 décembre
CHOU ROUGE BIO (local) VINAIGRETTE AUX POMMES	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE	TABOULE A L'ORIENTAL (dont semoule bio)	SALADE COLESRAW (carottes locales, chou blanc régional)	TARTE A LA CAROTTE ET QUATRE EPICES (à portionner)
RAVIOLINIS VERDURA SAUCE CHAMPIGNONS	FILET DE COLIN SAUCE CITRON	ROTI DE BŒUF (VBF) SAUCE ECHALOTE	EMINCE DE PORC BIO (VVF, régional) SAUCE SUPREME (sp : sauté de dinde sauce du jour)	FILET DE POULET (VVF) AU PAIN D'EPICES
TOMME BLANCHE (à portionner)	PUREE DE BROCOLIS (dont pommes de terre)	POELEE MERIDIONALE	GRATIN DE CHOUX FLEURS ET POMMES DE TERRE	HARICOTS BEURRE
KIWI BIO	CARRE FONDU	PETIT CHEVRE (BC)	SAINTE MORET	BRIE EN POINTE (à portionner)
	COMPOTE POMMES ANANAS	ORANGE SANGUINE	CREME DESSERT CHOCOLAT BIO (régional)	FRUIT DE SAISON

lundi 11 novembre	mardi 12 novembre	mercredi 13 novembre	jeudi 14 novembre	vendredi 15 novembre
SALADE MELEE VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	PAMPLEMOUSSE AU SUCRE	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	
FILET DE COLIN SAUCE ESTRAGON	PAUPIETTE DE VEAU A L'ORIENTALE	SAUTE DE POULET (local, VVF) A L'ORANGE	PARMENTIER VEGETARIEN	
COQUILLETES BIO	RIZ BIO PILAF	HARICOTS VERTS		
TOME DE VEZOUBE BIO (régionale)	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	CARRE FONDU	BUCHETTE DE LAIT MI CHEVRE (à portionner)	CREME DESSERT CAREMEL AU BEURRE SALE BIO (régionale)
FROMAGE BLANC AROMATISE	FRUIT DE SAISON	FLAN PATISSIER AU CITRON (FC et A)(à portionner)		

lundi 09 décembre	mardi 10 décembre	mercredi 11 décembre	jeudi 12 décembre	vendredi 13 décembre
SALADE ICEBERG VINAIGRETTE	ENDIVES VINAIGRETTE AU MIEL (miel régional)	POIREAUX VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	VELOUTE DE POTIMARRON BIO (régional)	CAROTTES RAPEES (locales) AU VINAIGRE BALSAMIQUE
TARTIFLETTE (VVF) (sp : tarti saumon)	FALAFELS A L'ORIENTALE	CORDON BLEU	BŒUF BOURGUIGNON (VBF, local) (sp : sauté de dinde sauce du jour)	DOS DE COLIN SAUCE CREME
PETIT LOUIS TARTINE	COQUILLETES BIO	POMMES RISSOLEES ET STICK DE KETCHUP	SEMOULE BIO	CHOUX ROMANESCO ET POMMES DE TERRE EN GRATIN
POMME BIO (locale)	BUCHETTE DE LAIT MI CHEVRE (à portionner)	FROMAGE	MIMOLETTE (à portionner)	CARRE FRAIS
	YAOURT NATURE BRASSE SUCRE (régional)	CREME DESSERT VANILLE	FRUIT DE SAISON	RIZ AU LAIT BIO (régional)

lundi 18 novembre	mardi 19 novembre	mercredi 20 novembre	jeudi 21 novembre	vendredi 22 novembre
CAROTTES RAPEES BIO (locales) AU VINAIGRE DE FRAMBOISE	FLEURETTES DE CHOUX FLEURS AU BOURSIN	SALADE DE PERLES	QUICHE AU MAROILLES (à portionner)	SALADE D'ENDIVES FROMAGERE
FILET DE POISSON PANE ET CITRON	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE BRUNE AU THYM	PAVE DE SAUMON SAUCE ANETH	ROTI DE DINDE (VVF) SAUCE FORESTIERE	PENNE A LA CARBONARA (sp : penne au saumon)
EPINARDS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL	RIZ BIO CREOLE	PUREE DE POTIRON	PETITS POIS	
CHANTENEIGE	CAMEMBERT BIO (à portionner)	BUCHE AIL ET FINES HERBES (locale) (à portionner)	VACHE QUI RIT	TOMME NOIRE (à portionner)
MOUSSE AU CHOCOLAT	COMPOTE POMMES COINGS	LITCHIS AU SIROP	POIRE BIO (locale)	YAOURT AROMATISE FRAISE BIO (local)

lundi 16 décembre	mardi 17 décembre	mercredi 18 décembre	jeudi 19 décembre	vendredi 20 décembre
TABOULE A LA MENTHE (dont semoule bio)	CELERI RAPE (local) REMOULADE	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	EMIETTE DE SURIMI FESTIF	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE
COLOMBO DE PORC (VVF, local) (sp : sauté de dinde sauce du jour)	FILET DE LIEU SAUCE AU PAPRIKA	SAUCISSE DE TOULOUSE ET STICK DE KETCHUP (sp : saucisse de volaille stick)	SAUTE DE CHAPON (VVF) AUX MARRONS	PAUPIETTE DE VEAU AUX OIGNONS
PETITS POIS CAROTTES	RIZ BIO PILAF	TORTIS	GRATIN DAUPHINOIS	PUREE CRECY (carottes et pommes de terre)
CANTAFRAIS	BLEU (à portionner)	FROMAGE	BUCHETTE DE NOEL VANILLE ET FRUITS ROUGES (A et FC)	COULOMMIERS (à portionner)
POIRE BIO (locale)	YAOURT AROMATISE COCO BIO (local)	KIWI (K)	BABYBEL	FLAN NAPPE CAREMEL

lundi 25 novembre	mardi 26 novembre	mercredi 27 novembre	jeudi 28 novembre	vendredi 29 novembre
SALADE DE POMMES DE TERRE A L'ECHALOTE	CELERI RAPE BIO (local) SAUCE REMOULADE	POTAGE DE LEGUMES BIO	PATE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS (sp : œuf dur mayonnaise)	CAROTTES RAPEES BIO (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE
AIGUILLETES DE POULET SAUCE CREME	BOULETTES D'AGNEAU SAUCE TOMATE	SAUTE DE PORC (local, VVF) A LA DIJONNAISE (sp : filet de poulet sauce du jour)	DOS DE LIEU AU BASILIC	NUGGETS DE BLE
CAROTTES AU CUMIN	SEMOULE BIO	PATES COUDES	RIZ JAUNE BIO	RATATOUILLE
CARRE DE LIGUEIL (à portionner)	PETIT MOULE NATURE	KIRI	RONDELE AIL ET FINES HERBES	PETIT SUISSE NATURE SUCRE
COMPOTE POMMES BANANE	POMME (locale)	FLAN NAPPE CAREMEL	BANANE BIO	ANNIVERSAIRE DU MOIS : CAKE MARBRE (à portionner)

"Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine."