

LE PETIT POIS

Ce légume vert au goût légèrement sucré nous régale à tous les âges : le petit pois fait son retour sur les étales.



CÔTÉ NUTRITION :

Sa composition varie selon son type de conservation :

- Le petit pois frais est riche en eau, fibres et protéines.
- Surgelé ou en boîte de conserve, il est quant à lui beaucoup plus riche en glucides mais reste dans la famille des légumes.
- Sa consommation est très intéressante, particulièrement dans l'alimentation végétarienne : pour la complémentarité des protéines végétales, vous pouvez l'associer avec des céréales (comme dans la recette ci-jointe).



LE SAVIEZ-VOUS ?

On trouve le petit pois frais dans sa cosse.

- Cosse verte et tendre : le petit pois est prêt à être dégusté. La cosse peut être consommée en soupe par exemple.
- Cosse jaune : le petit pois est farineux et la cosse n'est plus comestible.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Tartinade de petits pois

Durée de préparation : 20 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes : 500 g de petits pois frais ou surgelés, 1 échalote, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de miel, 50 g d'amandes effilées, 100 g de mascarpone, 5 feuilles de menthe, 4 tranches de pain.



1. Faire cuire les petits pois dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.



2. Émincer l'échalote.



3. Dans un blender, mixer les petits pois, le mascarpone et l'échalote.



4. Ajouter la menthe, le miel et l'huile d'olive et mélanger. Ajouter du sel et du poivre si besoin. Décorer en ajoutant les amandes effilées, et servir avec une tranche de pain.



MAI JUIN 2019

Soyons Complices à table !



API S'ENGAGE — CONTRE LE — GASPILLAGE !



ÉDITO

Semaine Européenne du Développement Durable

Acteur engagé de la Semaine Européenne du Développement Durable depuis 10 ans, API Restauration a à cœur de promouvoir l'alimentation responsable dans nos assiettes. Nous avons la conviction qu'une alimentation durable et saine passe par une maîtrise de notre activité de cuisinier, par une sélection rigoureuse de nos approvisionnements et par la gestion des déchets.

Pour en savoir plus sur nos engagements, découvrez nos rapports RSE en ligne : www.api-restauration.com



api

Conception: CMA/3


Les rencontres durables

Lundi 13 Mai	Mardi 14 Mai	Mercredi 15 Mai	Jeudi 16 Mai	Vendredi 17 Mai
FRICASSÉE DE PORC AU PAPRIKA POMMES DE TERRES RISSLÉES VACHE QUI RIT * LIÉGEOIS CHOCOLAT	TOMATES PERSILLÉES STEAK HACHÉ SAUCE DOUCE AU POIVRE RIZ YAOURT NATURE SUCRÉ	HAUT DE CUISSE DE POULET RÔTI COQUILLETES MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	SAUTÉ DE BŒUF POMMES DE TERRE ET CAROTTES AU JUS EMMENTAL POMMES DE ST PIERRE BROUCK	COLESLAW GRATIN DE POISSON À LA PROVENÇALE SEMOULE AUX POIVRONS CRÈME DESSERT À LA VANILLE

Animation Passion céréales

Lundi 20 Mai	Mardi 21 Mai	Mercredi 22 Mai	Jeudi 23 Mai	Vendredi 24 Mai
SALADE MÉLÉE PÂTES CARBONARA PLAT COMPLET COMPOTE DE FRUITS SANS SUCRE AJOUTÉ	CAROTTES RÂPÉES AU CITRON POISSON PANÉ CÉRÉALES GOURMANDES SUISSES AROMATISÉS	JAMBON BLANC PURÉE DE LÉGUMES KIRI * FROMAGE BLANC SUCRÉ	BETTERAVES ROUGES LANIÈRES A LA VINAIGRETTE SAUTÉ DE VOLAILLE À LA MAROCAINE SEMOULE FRUIT DE SAISON	CONCOMBRES AU MAÏS GALETTES DE LENTILLES BRUNOISE À LA BÉCHAMEL CRÈME DESSERT

Lundi 27 Mai	Mardi 28 Mai	Mercredi 29 Mai	Jeudi 30 Mai	Vendredi 31 Mai
MACÉDOINE DE LÉGUMES ESCALOPE DE VOLAILLE SAUCE TOMATE HARICOTS VERTS ET RIZ FLAN AU CHOCOLAT	DUO DE CRUDITÉS RÔTI DE BŒUF FROID FRITES LIÉGEOIS A LA VANILLE	FILET DE LIEU À LA NORMANDE CAROTTES À LA CRÈME ET POMMES DE TERRE EDAM FRUIT DE SAISON	FÉRIÉ	FÉRIÉ

Lundi 3 Juin	Mardi 4 Juin	Mercredi 5 Juin	Jeudi 6 Juin	Vendredi 7 Juin
SALADE DE HARICOTS VERTS VINAIGRETTE BOULE AU BOEUF AUX ÉPICES DOUCES SEMOULE FROMAGE BLANC AROMATISÉ	RÔTI DE PORC FROID SALADE DE PÂTES AUX LÉGUMES FROMAGE FRUIT DE SAISON	BLANQUETTE DE VOLAILLE AUX CHAMPIGNONS CŒUR DE BLÉ ET FONDUE DE LÉGUMES CHANTAILLOU* COCKTAIL DE FRUITS	MELON PAUPIETTE DE VEAU POËLÉE DE LÉGUMES MARAICHÈRES PÂTISSERIE	TOMATES À LA VINAIGRETTE MEUNIÈRE DE COLIN ÉPINARDS / RIZ PILAF VELOUTÉ FRUITS

Repas végétarien

Lundi 10 Juin	Mardi 11 Juin	Mercredi 12 Juin	Jeudi 13 Juin	Vendredi 14 Juin
FÉRIÉ	SALADE VERTE CORDON BLEU / KETCHUP FRITES COMPOTE	SAUTÉ DE VEAU GRATIN DE COURGETTES A LA VACHE QUI RIT EMMENTAL TARTE AU SUCRE	TABOULÉ FALAFELE HARICOTS VERTS À LA PROVENÇALE ÎLE FLOTTANTE ET CRÈME ANGLAISE	MARMITE DE POISSON À LA DIEPPOISE RIZ BLANC SAINT PAULIN * FRUIT DE SAISON

Balade en Bretagne

Lundi 17 Juin	Mardi 18 Juin	Mercredi 19 Juin	Jeudi 20 Juin	Vendredi 21 Juin
MELON ÉMINCÉ DE VOLAILLE POMMES DORÉES AU FOUR FROMAGE BLANC AROMATISÉ	COLESLAW AU GOUDA STEAK HACHÉ PÂTES ET SES DÉS DE TOMATES FRUIT DE SAISON	FILET DE LIEU FLORENTINE PURÉE CAMEMBERT ANANAS AU SIROP	GALETTES DE SARAZIN CHAMPIGNONS POULET SALADE MÉLÉE FROMAGE AU SEL DE GUÉRANDE CRÊPES	CONCOMBRES AU FROMAGE BLANC MERGUEZ SEMOULE ET RATATOUILLE YAOURT AROMATISÉ

Lundi 24 Juin	Mardi 25 Juin	Mercredi 26 Juin	Jeudi 27 Juin	Vendredi 28 Juin
CÉLERI RÉMOULADE BOULE DE VEAU MARENGO PÂTES LIÉGEOIS AU CHOCOLAT	TOMATES À LA VINAIGRETTE RÔTI DE PORC À L'ESTRAGON FLAGEOLETS COMPOTE DE POMMES	MITTONADE DE BŒUF FAÇON TAJINE SEMOULE FROMAGE FRUIT DE SAISON	CRÊPE AU FROMAGE CROUSTY POULET CORN FLAKES JARDINIÈRE DE LÉGUMES CRÈME DESSERT	FILET DE HOKI SAUCE CIBOULETTE PURÉE PÂTE DE FRUIT YAOURT NATURE SUCRÉ

Lundi 1er Juillet	Mardi 2 Juillet	Mercredi 3 Juillet	Jeudi 4 Juillet	Vendredi 5 Juillet
CONCOMBRES À LA BULGARE NOISÉTINE D'AGNEAU FAÇON CURRY SEMOULE AUX COURGETTES FRUIT AU SIROP	RÔTI DE DINDE FROID SALADE DE POMMES DE TERRE FROMAGE MELON	NORMANDIN DE VEAU PÂTES AUX LÉGUMES FROMAGE FLAN VANILLE	MACÉDOINE SAUTÉ DE PORC AU CARAMEL RIZ FAÇON CANTONNAIS PÂTISSERIE	BETTERAVES VINAIGRETTE RAVIOLIS SUISSE AROMATISÉ