

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



Conception : CM&A


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 |