

# 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 !



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.

Pour lutter contre le gaspillage sur les restaurants scolaires, nous responsabilisons les enfants et adaptons les grammages selon leurs habitudes de consommation réelles. Nous agissons également pour réduire les déchets, en remplaçant progressivement les barquettes en plastique jetable par des conditionnements durables et réutilisables.

Ensemble on va plus loin!

# Menus du 04 Novembre au 20 Décembre 2019

## PRESTATION STANDARD DOUBLE GARNITURE

Légende :



Elu par les enfants



BIO



Produit régional



Nouveau



Sans viande

lundi 04 novembre	mardi 05 novembre	mercredi 06 novembre	Jeudi 07 novembre	vendredi 08 novembre
Salade de maïs	Salade verte et ses croûtons	Betteraves vinaigrette	Potage de légumes BIO	Mortadelle
Aiguillettes de poulet sauce brune	Raviolis aux légumes	Rôti de veau au jus	Timbale de lentilles cuisinées aux dés de jambon sauce moutardée	Filet de poisson meunière
Haricots verts et semoule		Boulgour BIO	Rondelé fines herbes	Chou fleur en béchamel et pommes persillées
Bûchette mi-chèvre	Emmental Râpé	Fromage blanc sucré	Yaourt sucré local	Bras de vénus du chef
Fruit de saison BIO	Liégeois chocolat	Ananas	Clémentines	

lundi 11 novembre	mardi 12 novembre	mercredi 13 novembre	REPAS CHT'I	vendredi 15 novembre
F	Macédoine mayonnaise	Pizza fromage	Salade de chicons sauce au miel	Pâté catalan
E	Brandade de poisson	Rôti de porc catalan	Carbonade flamande	Pois chiches sauce tajine
R		Duo de panais - carottes et Riz BIO	Petits pois et Pommes Croquettes	Semoule BIO au jus et Légumes couscous
I	Gouda BIO	Brie	Maroilles	Yaourt aromatisé
E	Kaki	Mousse au chocolat	Gâteau aux spéculos	Fruit de saison

### 1er challenge anti gaspillage

lundi 18 novembre	mardi 19 novembre	mercredi 20 novembre	Jeudi 21 novembre	vendredi 22 novembre
Crudité de saison	Taboulé BIO	Crudité de saison BIO	Potage de potirons	Salami cornichon
Saucisse de toulouse	Pépites de colin aux céréales	Cuisse de poulet rôti	Lasagnes bolognaise	Omelette nature
Haricots blancs à la tomate	Epinards en béchamel et purée de PDT	Frites	Rondelé nature au sel de camargue	Poêlée de légumes BIO et Riz Pilaf
Tomme noire	Yaourt sucré	Carré de ligueil	Fruit de saison	Crème anglaise
Compote pommes cassis	Fruit de saison	Gélifié vanille		Gâteau au miel et noisettes

lundi 25 novembre	mardi 26 novembre	mercredi 27 novembre	THANKSGIVING	vendredi 29 novembre
Betteraves BIO vgte	Salade de pois chiches	Carottes râpées	Green salad	Potage de légumes
Raviolis BIO à la volaille	Poisson pané	Sauté de veau au paprika	Roasted turkey	Gratin de pommes de terre au fromage
Emmental BIO râpé	Brocolis en béchamel et Riz	Petits pois mitonnés et PDT	Green beans & Potatoes	Vache qui rit
Fruit de saison BIO	Camembert	Gaufre au chocolat	Cottage Cheese	Mousse au chocolat
	Fruit de saison		Muffin (recette from master pastry)	

lundi 02 décembre	mardi 03 décembre	mercredi 04 décembre	Jeudi 05 décembre	vendredi 06 décembre
Salade de maïs	Salade Coleslaw	Pomelos	Potage de légumes	Radis beurre
Dos de colin aux petits légumes	Escalope milanaise	Sauté de bœuf au jus	Jambon blanc	Assiette végétarienne: lentilles à l'indienne et riz BIO pilaf
Pommes vapeur et chou fleur en béchamel	Purée de pommes de terre et Poelée de légume	Haricots verts et pommes noisettes	Tortis et purée de potiron	Crème anglaise
Yaourt local sucré	Rondelé aux noix	Coulommiers	Emmental râpé BIO	Cake du chef
Fruit de saison	Crème dessert chocolat	Riz au lait	Fruit de saison	

lundi 09 décembre	mardi 10 décembre	mercredi 11 décembre	REPAS ALSACIEN	vendredi 13 décembre
Céleri rémoulade	Œuf dur mayonnaise	Salade verte et ses croûtons	Tarte alsacienne	Roulade de volaille aux olives
Bœuf bolognaise	Falafel	Rôti de veau aux champignons	Saucisse de strasbourg	Filet de lieu sauce crème
Coquillettes BIO	Petits pois et Semoule	Riz BIO pilaf	Choucroute et pommes vapeur	Purée de potirons et de pommes de terre
Emmental râpé	Mimolette	Brie	Fromage blanc et sucre	Petit filou BIO fruité
Flan chocolat	Fruit de saison	Compote de fruits maison	Pain d'épices et dés de fruits	Fruit de saison

lundi 16 décembre	mardi 17 décembre	mercredi 18 décembre	Jeudi 19 décembre	vendredi 20 décembre
Chou blanc sauce cocktail	Salade verte et ses croûtons	Crêpe au fromage	Betteraves BIO	Carottes râpées
Sauté de dinde chasseur	Steak haché	Poisson meunière	Omelette BIO	Sauté de porc aux olives
Boulgour au jus et brunoise de légumes	Purée de pommes de terre et poelée de légumes	Haricots verts et Pommes pins	Pâte Fusillis BIO sauce tomate	Poelée de légumes et PDT
Yaourt sucré	Camembert	Suisse fruité	Emmental BIO râpé	Crème anglaise
Fruit de saison	Compote de fruits BIO	Fruit de saison	Fruit de saison BIO	Gaufre



Participez à notre 1er challenge anti gaspillage la semaine du 18 au 22 Novembre



Un des menus de la semaine du 16 au 20/12 sera remplacé par le repas de Noël, attention, la date restera secrète.

Nos entrées et assaisonnements sont élaborés essentiellement à partir de produits frais.

Nos plats, sauces et accompagnements sont cuisinés par nos chefs.

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.