

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

06/11/2017	07/11/2017	08/11/2017	09/11/2017	10/11/2017	04/12/2017	05/12/2017	06/12/2017	07/12/2017	08/12/2017
SALADE ALSACIENNE (CERVELAS, ŒUF DUR, DÉS DE POMMES DE TERRE)	CONCOMBRE À LA VINAIGRETTE	TARTE PROVENÇALE	CRÈME DE COURGETTES		MOUSSE DE FOIE CORNICION	CÉLERI MALTAIS		POTAGE AUX LÉGUMES	SALADE ICEBERG, LANIÈRES DE JAMBON ET CROÛTONS
GALOPIN DE VEAU SAUCE POIVRE	PÂTES À LA CARBONARA	SAUTÉ DE BOEUF RACE À VIANDE VENDÉENNE CARAMÉLISÉE AU MIEL	FILET DE CABILLAUD AUX PETITS CHAMPIGNONS	RÔTI DE DINDE AU JUS	PAVÉ DE DINDE SOJA MIEL	SAUTÉ DE BŒUF MARENGO RACE À VIANDE VENDÉENNE	NUGGETS DE POISSON SAUCE TARTARE	CHIPOLATAS DE PORC	BLANQUETTE DE POISSON
HARICOTS VERTS	SALADE VERTE	CAROTTES EN RONDELLES FRAÎCHES	SEMOULE	PURÉE DE BROCOLIS	ŒUR DE BLÉ	PURÉE DE CAROTTES	BRUNOISE DE LÉGUMES	LENTILLES	AUX PETITS LÉGUMES
YAOURT AROMATISÉ	POMME	COMPOTE DE FRUITS	POIRE	EMMENTAL	ABRICOTS AU SIROP	RIZ AU LAIT	BRIE ANANAS SAUCE CHOCOLAT	CRÈME VANILLE	CLÉMENTINE
				ÉCLAIR AU CHOCOLAT					
13/11/2017	14/11/2017	15/11/2017	16/11/2017	17/11/2017	11/12/2017	12/12/2017	13/12/2017	14/12/2017	15/12/2017
BETTERAVES ROUGES	TABOULÉ	RILLETES ET CORNICION	CHOU BLANC AUX POMMES	POTAGE AUX LÉGUMES	TABOULÉ	CAROTTES RÂPÉES		POTAGE AUX POIREAUX	RILLETES DE MERLU AUX BAIES ROSES
TARTIFLETTE	PALERON DE BŒUF VBF	FILET DE COLIN POÉLÉ	ESCALOPE DE POULET SAUCE CURRY	ŒUR DE MERLU SAUCE CITRON	PAUPIETTE DE VEAU SAUCE TOMATE	JAMBON BRAISÉ VENDÉEN	HACHIS PARMENTIER DE BŒUF VBF À LA PURÉE DE POTIRON	FILET DE LIEU SAUCE CHORIZO	BLANC DE POULET MARINÉ AU JUS DE POMMES
SALADE VERTE	JULIENNE DE LÉGUMES	PURÉE DE POTIMARRON	TORTIS	RIZ AUX PETITS LÉGUMES	HARICOTS BEURRE	MOGETTES VENDÉENNES	SALADE VERTE	BOULGOUR	TRIO DE CHOUX : CHOU-FLEUR, BROCOLIS ET CHOU ROMANESCO
FLAN CAMEL	FRUIT DE SAISON	SMOOTHIE KIVI	ANANAS FRAIS	LIÉGEOIS CHOCOLAT	CRÈME AU CHOCOLAT	POIRE	TOMME NOIRE	ORANGE	BROWNIES ET SA CRÈME ANGLAISE
							POMME AU FOUR		
20/11/2017	21/11/2017	22/11/2017	23/11/2017	24/11/2017	18/12/2017	19/12/2017	20/12/2017	21/12/2017	22/12/2017
SALADE LARDONS ET FROMAGES	MACÉDOINE AU SURIMI	CÉLERI RÉMOULADE	BOUILLON DE POT AU FEU & VERMICELLES	CAROTTES RÂPÉES	BETTERAVE	RADIS NOIR RÂPÉ EN RÉMOULADE	SAUCISSON SEC - BEURRE		SALADE DE BLÉ
CORDON BLEU	SAUTÉ DE VEAU VBF AUX OLIVES	RÔTI DE PORC AUX HERBES DE PROVENCE	QUICHE SAUMON ET POIREAUX	HACHIS PARMENTIER	RÔTI DE PORC	POT AU FEU VBF	FILET DE COLIN-LIEU SAUCE CIBOULETTE	REPAS	POISSON MEUNIÈRE
HARICOTS BEURRE	RIZ PILAF	PETITS POIS	SALADE VERTE	SALADE VERTE	PÂTES GRATINÉES	ET SES LÉGUMES	SEMOULE AUX PETITS LÉGUMES	DE NOËL	PURÉE DE CÉLERI
CLÉMENTINES	CRÈME CHOCOLAT	PANNA COTTA AU COULIS DE FRAISE	BROWNIES	COMPOTE DE POIRES	KIVI	LIÉGEOIS CHOCOLAT	SALADE DE FRUITS DE SAISON		BANANE
27/11/2017	28/11/2017	29/11/2017	30/11/2017	01/12/2017					
CRÈME DE POTIRON	CONCOMBRE VINAIGRETTE	SALADE PIÉMONTAISE	BETTERAVE	SALADE D'AUTOMNE (LAITUE, TOMATE, POMME, NOIX, JUS DE CITRON, VINAIGRETTE)					
OMELETTE FROMAGE, LARDONS ET POMME DE TERRE	LASAGNE DE POISSON	POULET RÔTI	STEAK HACHÉ DE BŒUF VBF	ÉCHINE DE PORC SAUCE MOUTARDÉE					
SALADE VERTE	SALADE	HARICOTS VERTS	POMMES RISSOLÉES	GRATIN DE CHOU-FLEUR					
FROMAGE BLANC À LA VANILLE	FRUIT DE SAISON	CLAFOUTIS AUX POMMES ET CANNELLE	PÊCHE AU SIROP	YAOURT					