

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

CUISINE CENTRALE DE L'ARTOIS



Légende:

BIO

PRODUIT REGIONAL

VEGETARIEN

RECETTE CUISINÉE

VIANDE D'ORIGINE FRANCE

REPAS A THEME

POISSON DE PLEINE MER



SAVEURS EN'OR

lundi 04 novembre	mardi 05 novembre	mercredi 06 novembre	Jeudi 07 novembre	vendredi 08 novembre
Lasagnes au bœuf (Plat complet) Crème de gruyère Fruit de saison	Omelette à la ciboulette Carottes et purée Pâte de fruit Fromage blanc aromatisé	Cèleri aux raisins Rôti de dinde Épinard béchamel (Pommes de terre) Crème à la vanille	Salade aux croûtons Sauté de porc forestier Frites Pâtisserie lactée	Potage maraîcher Filet de colin sur lit de poireaux Riz nature Yaourt fermier saveur fraise

lundi 02 décembre	mardi 03 décembre	mercredi 04 décembre	Jeudi 05 décembre	vendredi 06 décembre
Haut de cuisse de volaille au jus de cuisson Haricots beurre (Pommes de terre) Tomme blanche Fruit de saison	Hachis parmentier (Plat complet) Boursin @ Compote sans sucre ajouté	Jambon chaud sauce tomate Tortis et râpé Boudoir Crème dessert	Potage de carottes Waterzoi de poisson sur julienne de légumes Pommes de terre au jus Flan au chocolat	Duo de crudités Gratin de pâtes aux courgettes et fromage (Plat complet) Tarte aux pommes

lundi 11 novembre	mardi 12 novembre	mercredi 13 novembre	Jeudi 14 novembre	vendredi 15 novembre
FÉRIÉ	Pizza au fromage Pommes de terre haricots verts en vinaigrette chaude Petit suisse nature sucré Fruit de saison	Salade palmière Sauté de bœuf mironton Pâtes et râpé Gaufrette au chocolat	Salade pâtes ketchup Aiguillettes de poulet sauce crème Ratatouille / Pommes dorées Fromage blanc nature sucré	Macédoine de légumes Tranche de jambon sauce ciboulette Mousseline de légumes Fruit de saison

lundi 09 décembre	mardi 10 décembre	mercredi 11 décembre	Jeudi 12 décembre	vendredi 13 décembre
Sauté de bœuf aux carottes Carottes et pommes de terre dorées au four Mimolette Fruit de saison	Coleslaw Boulettes de porc sauce paprika doux Semoule Crème dessert au caramel	Rôti de dinde au basilic Riz et brocolis Spéculoos île flottante	Roulade aux olives Gratin de poisson sur brunoise Macaroni et râpé Fruit de saison	Potage au cresson Tartiflette du chef (Plat complet) Yaourt nature sucré

Repas de Noël

lundi 18 novembre	mardi 19 novembre	mercredi 20 novembre	Jeudi 21 novembre	vendredi 22 novembre
Filet de volaille sur légumes couscous Semoule Camembert Fruit de saison	Rôti de bœuf sauce échalote Coquillettes et râpé Sablé du Nord Liégeois au chocolat	Porc sur fondue de légumes Riz nature Milanette Compote sans sucre ajouté	Cèleri à la vinaigrette Filet de lieu florentine (Épinards) Pommes de terre vapeur Chou pâtissier	Soupe de potiron qui rit Nuggets de blé Duo de haricots Yaourt aromatisé

lundi 16 décembre	mardi 17 décembre	mercredi 18 décembre	Jeudi 19 décembre	vendredi 20 décembre
Omelette au fromage Haricots plats (Pommes de terre) Petit suisse Fruit de saison	Potage tomate Poisson pané sauce tartare Riz nature Flan à la vanille	Rôti de porc sauce à l'échalote Gratin de chou fleur (Pommes de terre) Palet breton Yaourt fermier saveur abricot	Médaille de mousse de canard Volaille sauce suprême à la crème Pommes de terre Dessert de Noël	Normandin de veau à l'estragon Confit niçois (Pommes de terre) Edam Fruit de saison

lundi 25 novembre	mardi 26 novembre	mercredi 27 novembre	Jeudi 28 novembre	vendredi 29 novembre
Coleslaw Bœuf façon carbonnade Frites Flan au caramel	Rôti de porc sauce brune Petits pois carottes (Pommes de terre) Pointe de brie Fruit de saison	Clafoutis de carottes et dés de jambon (Plat complet) Emmental Abricots au sirop	Poulet à la niçoise Riz Vache qui rit ® Fruit de saison	Potage tomate Poisson meunière sauce crème Pommes de terre persillées Yaourt fermier saveur vanille

« Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou des intolérances. Merci de vous rapprocher de la direction de l'établissement. »