

UNE SAISON...UNE RECETTE

Velouté de fanes de carottes de carottes

Durée de préparation : 15 minutes - Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes : les fanes de deux bottes de carottes, 2 pommes de terre de taille moyenne, 1 oignon, 1 litre d'eau, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, sel et poivre, épices au choix.



1. Laver les fanes de carottes, éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.



2. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé. Ajouter les fanes de carottes, les pommes de terre et faire revenir pendant 5 minutes.



3. Recouvrir d'un litre d'eau et laisser cuire 30 minutes à feux doux. Mixer le tout.



4. Incorporer la crème fraîche et assaisonner.



MIEUX ACHETER !

- Menus composés à l'avance, liste de courses, aliments en vrac ou à la coupe, commissions plus fréquentes pour favoriser les produits frais et ajuster les quantités...
- Éviter de faire des courses avant un repas pour ne pas être tenté par des achats superflus.



MIEUX CUISINER !

- Bien respecter les quantités de la recette.
- Adapter la taille des portions servies.
- Si malgré tout, il y a des restes, penser à les réutiliser en gratin, tarte, en crumble, clafoutis ou compote... ou tout simplement à les congeler !



MIEUX CONSERVER !

- Organiser son frigo : les aliments arrivés en premier doivent être consommés en premier, donc les placer devant.
- Respecter la conservation des aliments : ne pas rompre la chaîne du froid lors de l'achat de produits frais, faire attention aux dates limites de consommation.
- Congeler les restes dans des contenants hermétiques avec la date de congélation inscrite dessus.

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2018

Soyons Complices à table !



ÉDITO

C'est si bon de ne pas jeter !

Du 17 au 26 novembre, c'est la Semaine Européenne de Réduction des Déchets !

API Restauration participe à cette opération européenne depuis 2008, et les actions mises en place à cette occasion sont labellisées par l'ADEME. Nos équipes en cuisine agissent au quotidien pour réduire le gaspillage alimentaire et les déchets d'emballage.

Vous aussi, vous souhaitez agir pour réduire notre empreinte environnementale et lutter contre les déchets ? Alors trouvez des astuces et partagez vos bonnes pratiques sur le

#FIERDEMONASSIETTE

Lundi 5 novembre	Mardi 6 novembre	Jeudi 8 novembre	Vendredi 9 novembre
Betteraves vinaigrette	Salade au maïs BIO	Crêpe au fromage	Soupe de carottes
Haricots verts Mimosa	Radis /beurre	Boulettes d'agneau à la tomate	Salade saint politaine
Poisson pané / ketchup	Hachis parmentier	Coquillettes	Galette boulgour oriental
Riz			Gratin chou fleur/ pommes de terre
Edam	Carré fondu	Yaourt sucré BIO	Emmental
Mousse au chocolat	Fruit de saison	Fruit de saison	Muffin
Liégeois vanille			

Lundi 3 décembre	Mardi 4 décembre	Jeudi 6 décembre	Vendredi 7 décembre
Macédoine	Salade aux croutons	Friand	Bouillon vermicelle
Salade mexicaine	Radis / beurre	Aiguillettes de poulet à la crème	Kig ha Farz
Filet de colin au beurre Breton	Galettes de soja à la provençale	Flageolets / pommes sautées	Petit suisse sucré
Semoule BIO	Moelleux de légumes	Brie	Fruit de saison BIO
Edam	Fromage blanc sucré	Crème dessert vanille	
Fruit de saison	Palet breton	Liégeois	

Lundi 12 novembre	Mardi 13 novembre	Jeudi 15 novembre	Vendredi 16 novembre
Velouté de tomate	Saucisson à l'ail	Carottes râpées	Œuf dur mayonnaise
Salade de pâtes	Pâté de campagne	Pomelos	Médaillon de surimi mayonnaise
Paupiette de veau sauce aux herbes	Filet de poulet sauce estragon	Jambon Breton/ ketchup	Pot au feu de poisson
Haricots verts	Semoule BIO	Frites	
Camembert	Gouda	Fromage blanc sucré	Tomme
Riz au lait	Fruit de saison	Cocktail de fruit	Compote BIO
Flan nappé caramel		Ananas au sirop	Compote pêche

Lundi 10 décembre	Mardi 11 décembre	Jeudi 13 décembre	Vendredi 14 décembre
Pizza au fromage	Piémontaise	Betteraves vinaigrette	Coleslaw
Jambon Breton	Taboulé	Haricots verts vinaigrette	Pomelos
Lentilles aux carottes	Boulettes de bœuf	Sauté de dinde	Gratin de coquillettes BIO au thon et à la tomate
Camembert	Haricots beurre	Frites	Emmental
Fruit de saison	Petit suisse aux fruits	petit moulé	Crème chocolat
	Beignet	Compote BIO	Liegeois vanille
		Compote de poire	

Lundi 19 novembre	Mardi 20 novembre	Jeudi 22 novembre	Vendredi 23 novembre
Velouté de légumes	Riz niçois	Macédoine	Salade fromagère
Chou fleur sauce cocktail	Salade paimpolaise	Haricots beurre mimosa	Coleslaw
Knack	Steak haché VBF	Gratin de pâtes BIO au poulet	Colin aux céréales
Purée	Carottes au jus	Yaourt aromatisé	Julienne de légumes / pommes vapeur
Mimolette	Carré fondu	Fruit de saison	Chantailou
Fruit de saison BIO	Crème chocolat		<i>Tarte aux pommes</i>
	Crème caramel		

Lundi 17 décembre	Mardi 18 décembre	Jeudi 20 décembre	Vendredi 21 décembre
Soupe de potiron	Surimi	Salade mimosa	Mousse de foie de canard
Salade saint politaine	Sardine	Salade au maïs	Aiguillettes de poulet aux marrons
Colin sauce armoricaine	Cordon bleu	Sauté de porc à la Mode Bretonne	Pommes Duchesses
Riz BIO	Petits pois	Yaourt aromatisé	Babybel
Chantailou	Gouda BIO	Fruit de saison	Buche pâtissière chocolat
Flan nappé	Fruit de saison		CHOCOLAT DE NOEL
Flan chocolat			

Lundi 26 novembre	Mardi 27 novembre	Jeudi 29 novembre	Vendredi 30 novembre
Tarte salée	Betteraves	Carottes râpées	Salade de pâtes
Rôti de porc	Chou rouge vinaigrette	Salade verte	Salade bigoudène
Petit pois	Omelette	Cassoulet	Colombo de poulet
Camembert BIO	Pommes sautées	Petit moulé	Haricots verts BIO
Mousse au chocolat	Yaourt sucré	Fruit de saison	Pyrénee
Crème pralinée	Madeleine		Flan nappé
			Flan chocolat



-Toutes les crudités sont préparées à partir de produits frais sur la cuisine centrale, la vinaigrette est réalisée maison
 -Les viandes sont cuites en basses températures sur la cuisine et les sauces sont réalisées maison à partir du jus de cuisson
 -La cuisson des légumes est réalisée sur la cuisine centrale
 -Le fromage est à la coupe, sauf fromage fondu



-Le bœuf et le veau sont 100% nés, élevés et abattus en France
 -Les produits suivants : sauté de porc, jambon, saucisse, charcuterie, sauté de dinde, pommes de terre, galettes, beurre, crème, biscuits secs et yaourts, sont d'origine Bretonne



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