

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



Lundi 22 avril	Mardi 23 avril	Jeudi 25 avril	Vendredi 26 avril	Lundi 13 mai	Mardi 14 mai	Jeudi 16 mai	Vendredi 17 mai
	Radis rose Carottes râpées Colin meunière et citron petits pois pâtes petit moulé Ile flottante à la crème anglaise	Tarte au fromage Merguez Frites Yaourt sucré Génoise cacao Chocolat de Pâques	Betteraves Salade au maïs Parmentier Hénaff Edam BIO Compote poires Compote pêche	Salade de pâtes BIO Œuf dur mayonnaise Jambon Breton Brunoise de légumes Blé Petit moulé Yaourt sucré Crème Caramel	Crêpe tomate mozzarella Filet de colin Julienne au romarin Riz Petit suisse Cocktail de fruit Poires au sirop	Concombres Betteraves Omelette Frites Gouda BIO Fruit de saison	Salade verte aux croutons Salade verte mimosa Lasagnes carré frais Tiramisu aux fraises tagada
Lundi 29 avril	Mardi 30 avril	Jeudi 2 mai	Vendredi 3 mai	Lundi 20 mai	Mardi 21 mai	Jeudi 23 mai	Vendredi 24 mai
Macédoine Pomelos Lamelle volaille façon kébab Torti BIO Camembert Fruit de saison	Pizza Risotto de poisson Carré fondu Flan nappé Gélinié chocolat	Piémontaise Salade paimpolaise Cuisse de poulet Courgettes au cumin pâtes Brie Mousse chocolat Fromage blanc au coulis de fraise	Concombres Coleslaw Boulettes de soja façon tajine Semoule Yaourt sucré BIO Compote pommes fraises Fruit de saison	Carottes râpées Macédoine Knack Purée Pyrénéenne Compote pomme BIO Fruit de saison	Salade bigoudène Radis Boulettes de bœuf sauce tomate Pâtes Carré président Crème dessert chocolat Liégeois vanille	Taboulé Salade mexicaine Aiguillettes de poulet Ratatouille Pommes vapeur Yaourt sucré Crème pâtissière fruit rouge	Friand pâtes à la Milanaise Camembert BIO Fruit de saison
Lundi 6 mai	Mardi 7 mai	Jeudi 9 mai	Vendredi 10 mai	Lundi 27 mai	Mardi 28 mai	Jeudi 30 mai	Vendredi 31 mai
Taboulé Salade de riz Steak haché VBF Haricots verts Pommes vapeur Tomme Donuts	Tomates vinaigrette Pomelos Coquillettes au thon Fromage râpé Ananas au sirop Fruit de saison	Pâté de foie Cervelas Paupiette de veau Boulgour BIO Petit suisse aux fruits Fruit de saison	Carottes râpées BIO Salade fromagère Pépites de colin aux céréales Purée de pommes de terre Buche chèvre Crème dessert vanille Riz au lait	Tomates vinaigrette Coleslaw Cordon bleu/ ketchup Pommes sautées Carré ligueuil Beignet chocolat	Médailillon de surimi Piémontaise Quiche Lorraines Salade verte Fromage blanc sucré Fruit de saison BIO		



-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



*choix conseillé pour un repas équilibré, indiqué en bleu

-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