

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 ouverts 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 !

1188 restaurants api engagés

7240 salariés impliqués

829 ateliers en ébullition

pour lutter **Contre** le gaspillage

103 solutions identifiées



Ensemble on va plus loin !

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.

Au total, ce sont près de 1200 équipes de cuisine qui se sont responsabilisées sur le gaspillage alimentaire et mobilisées en créant 829 ateliers de réflexion. 103 solutions ont été identifiées avec des actions très concrètes et propres à chaque site pour lutter au quotidien contre le gaspillage alimentaire !

Ensemble, on va plus loin !
Le Pôle Nutrition





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

Entrée avec viande

Lundi 4 novembre	Mardi 5 novembre	Judi 7 novembre	Vendredi 8 novembre
Potage poireaux et pommes de terre	Céleri rémoulade	Salade verte vinaigrette	Velouté de légumes au fromage fondu
Bolognaise de boeuf <i>Subst:boulette soja</i> Coquillettes Fromage râpé	Rôti de porc aigre doux <i>Subst:ballotine de poisson</i> Riz aux petits légumes	Parmentier de poisson	Aiguillettes de poulet à la moutarde <i>Subst:moelleux nature</i> Haricots verts Pommes de terre ciboulette
Fruit de saison	Camembert	Fromage blanc nature et vergeoise	Gâteau à la vanille
Lundi 11 novembre	Mardi 12 novembre	Judi 14 novembre	Vendredi 15 novembre
FERIE	Velouté de champignons	Carottes râpées vinaigrette	Salade vinaigrette
	Filet de hoki à la provençale	Nugget's de volaille <i>Subst:nugget's de blé</i> Epinards à la crème Pommes de terre persillées	Fricassée de poulet au Maroilles <i>Subst:omelette</i> Pommes de terre rissolées
	Riz pilaf	Yaourt aromatisé	Tarte au spéculoos
Fruit de saison			
Lundi 18 novembre	Mardi 19 novembre	Judi 21 novembre	Vendredi 22 novembre
Betteraves vinaigrette	Potage cultivateur	Carottes râpées à l'orange	Toast savoyard
Sauté de boeuf façon stroganoff <i>Subst:quenelle de brochet</i> Pommes de terre vapeur	Merguez à l'orientale <i>Subst:boulettes de soja, tomates, basilic</i> Légumes couscous Semoule	Carbonara de volaille <i>Subst:carbonara de soja</i> Coquillettes Fromage râpé	Poisson meunière Purée de légumes
Brassé aux fruits	Mimolette	Mousse au chocolat	Gaufre liégeoise
Lundi 25 novembre	Mardi 26 novembre	Judi 28 novembre	Vendredi 29 novembre
Soupe à l'indienne	Salade verte vinaigrette	Céleri mayonnaise	Salade coleslaw
Blanquette de volaille aux légumes d'hiver <i>Subst:blanquette de poisson</i> Riz créole	Long burger végétarien (pain, cheddar tranché, nugget's de blé ketchup)	Paupiette de veau aux herbes <i>Subst:omelette</i> Lentilles aux carottes Pommes de terre vapeur	Sauté de porc Robert <i>Subst:ballotine de poisson</i> Macaronis Emmental râpé
Liégeois chocolat	Fruit de saison	Chantaillou	Cake aux pépites de chocolat

Lundi 2 décembre	Mardi 3 décembre	Judi 5 décembre	Vendredi 6 décembre
Macédoine de légumes	Betteraves vinaigrette	Carottes râpées au citron	Bouillon vermicelles
Dos de colin sauce tomate Coeur de blé	Cordon bleu <i>Subst:galette de céréales, épinards, emmental</i> Purée de potiron Salade vinaigrette	Jambon - ketchup <i>Subst:omelette</i> Coquillettes Emmental râpé	Croustade de légumes
Crème dessert chocolat	Fruit de saison	Compote de pommes	Yaourt nature sucré
Lundi 9 décembre	Mardi 10 décembre	Judi 12 décembre	Vendredi 13 décembre
Salade verte vinaigrette croûtons	Velouté dubarry	Chou blanc rémoulade	Potage potimarron
Saucisse de strasbourg mayonnaise <i>Subst:nugget's de blé</i> Pommes de terre country	Colombo de poulet <i>Subst:colombo de poisson</i> Riz créole	Lasagnes de boeuf <i>Subst:lasagnes de légumes et fromage</i>	Filet de hoki à la Normandie Carottes vichy Pommes de terre vapeur
Fruit de saison	Edam	Yaourt aromatisé	Pain perdu
Lundi 16 décembre	Mardi 17 décembre	Judi 19 décembre	Vendredi 20 décembre
Carottes râpées vinaigrette	Soupe ardennaise	Oeuf dur mayonnaise	Mousse de canard <i>Subst:terrines de poisson et son toast</i>
Palette de porc <i>Subst:ballotine de poisson</i> Gratin dauphinois Salade vinaigrette	Haché de veau <i>Subst:galette de soja provençale</i> Ratouille Semoule	Poisson pané sauce italienne Macaronis Fromage râpé	Filet de poulet aux marrons <i>Subst:filet de poisson champêtre</i> Petits pois carottes Pommes de terre pins
Fruit de saison	Flan chocolat	Ile flottante	Bûche de NOEL au chocolat