

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



api

Conception : CM&S



lundi 10 juin	mardi 11 juin	mercredi 12 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
Férié	Betteraves rouges	Duo de crudités	Friand au fromage	Macédoine de légumes
	Sauté de porc à l'ananas	Steak haché de veau	Poisson meunière citronné	Rôti de bœuf froid
	Riz Petits légumes	Pommes de terres rôties Salade	Duo de purées (Pommes de terre et Carottes)	Salade de pâtes Crudités
	Fromage	Assortiment de fromages	Fromage	Fromage
	Fruit de saison	Liégeois à la vanille	Yaourt aromatisé	Clafoutis aux fruits maison

lundi 17 juin	mardi 18 juin	mercredi 19 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
Crêpe au fromage	Salade fromagère	Carottes râpées	Céleri rémoulade aux pommes	 Jus d'orange Cheeseburger Frites - Salade Glace
Waterzoï de volaille Et ses légumes	Raviolis gratinés	Nuggets de poisson	Bœuf à la hongroise	
Risettis		Riz Tomates rôties	Semoule Légumes du soleil	
Fromage	Fromage	Assortiment de fromages	Fromage	
Fruit de saison	Beignet au chocolat	Fromage blanc aromatisé	Fruits au sirop	

lundi 24 juin	mardi 25 juin	mercredi 26 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
Cœuf dur à la mayonnaïse	Salade verte à la mimolette	Quiche au fromage	Salade de pâtes	Tomates à l'échalote
Tomate farcie	Aiguillettes de poulet Façon basquaise	Saucisse	Poisson pané Sauce barbecue	Rôti de porc aux herbes
Riz	Semoule	Purée - Lentilles Compote	Pommes vapeur Chou-fleur	Coquillettes Poêlée d'aubergines
Fromage	Fromage	Assortiment de fromages	Fromage	Fromage
Salade de fruits	Crème au chocolat	Fruit de saison	Compote maison	Crème dessert au caramel

lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	mercredi 03 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
Macédoine de légumes	Crudités	Émincé de concombres à l'échalote	Cœuf dur / Crudités	Barbecue de fin d'année
Steak haché Sauce ketchup	Cordon bleu	Poisson meunière	Jambon	Saucisse - Merguez
Frites - Salade	Cœur de blé Haricots verts	Purée Jardinière de légumes	Gratin de pâtes	Salades composées au choix
Fromage	Fromage	Assortiment de fromages	Fromage	Fromage
Laitage au choix	Gâteau d'anniversaire	Mousse au chocolat	Corbeille de fruits	Cône glacé



Tous les jours, corbeille de fruits à disposition.

La sauce est toujours proposée à part des plats.