

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



Conception: CMA&S



lundi 22 avril	mardi 23 avril	mercredi 24 avril	jeudi 25 avril	vendredi 26 avril
Félicité	Concombres vinaigrette	Œuf à la mayonnaise	Cake lardons-fromage	Betteraves rouges persillées
	Brochette de poisson Sauce gribiche	Omelette aux lardons	Sauté de volaille à la crème	Tortis à la carbonara Fromage râpé
	Gratin de pommes de terre Et chou-fleur	Pommes de terre sautées Salade	Semoule Julienne de légumes	
Félicité	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
	Fruit de saison	Petits suisses	Yaourt aromatisé	Salade de fruits

lundi 20 mai	mardi 21 mai	mercredi 22 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
Thon à la mayonnaise	Macédoine de légumes	Salade de pâtes	Tartine garnie	Duo de crudités
Bœuf aux carottes	Jambon blanc	Escalope de porc	Poisson meunière	Boul'bœuf à la Napolitaine
Riz pilaf	Frites - Salade	Pommes sautées Julienne de légumes	Pommes vapeur Épinards gratinés	Pâtes
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Tomates rôties
Flan au caramel	Yaourt sucré	Assortiment de fruits	Gâteau d'anniversaire	Camembert
				Yaourt bio

lundi 29 avril	mardi 30 avril	mercredi 01 mai	jeudi 02 mai	vendredi 03 mai
Tomates à la fête Et herbes de Provence	Terrine de campagne	Félicité	Céleri rémoulade	Chou-fleur mimosa
Lasagnes à la bolognaise	Poisson meunière Aux petits légumes		Sauté de bœuf à la mode	Couscous
Salade	Riz créole		Coquillettes Carottes vichy	Merguez - poulet
Fromage	Fromage		Fromage	Fromage
Gâteau d'anniversaire	Mousse au chocolat		Petits suisses	Fruit de saison

lundi 27 mai	mardi 28 mai	mercredi 29 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
Flammenkueche	Tomate mimosa	Carottes râpées	Félicité	Félicité
Pennes à la bolognaise	Poulet rôti	Croquettes de poisson Sauce au citron		
Fromage râpé	Pommes rôti Laitue	Riz Petits légumes		
Fromage	Fromage	Assortiment de fromages		
Fruit de saison	Fromage blanc à la confiture	Éclair au chocolat		

lundi 06 mai	mardi 07 mai	mercredi 08 mai	jeudi 09 mai	vendredi 10 mai
Carottes râpées à l'emmental	Toast à la sardine	Félicité	Duo de saucissons	Salade au surimi
Hachis parmentier Salade mêlée	Sauté de porc à la dijonnaise		Rôti de bœuf Sauce au poivre	Poisson pané Sauce cocktail
Fromage	Macaronis Tomates provençales		Frites - Salade	Riz pilaf Fondue de poireaux
Marbè au chocolat	Fromage		Fromage	Fromage
	Yaourt aromatisé		Salade de fruits	Fromage blanc sucré

lundi 03 juin	mardi 04 juin	mercredi 05 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
Menu 100% local Salade régionale	Concombres Sauce tartare	Friand au fromage	Carottes râpées à l'échalote	Betteraves
Escalope de porc aux pommes	Poisson pané Sauce ketchup	Omelette	Sauté de veau aux champignons	Émincé de dinde au curry
Pommes de terre sautées	Riz Gratin de courgettes	Semoule Ratatouille	Purée Poêlée forestière	Coquillettes Fromage râpé
Chou-fleur	Fromage	Fromage	Fromage	Assortiment de fromages
Coupe de fraises locales	Pot de glace vanille & chocolat	Fruit de saison	Gâteau au chocolat	Petits suisses aromatisés

lundi 13 mai	mardi 14 mai	mercredi 15 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
Concombres à la crème	Salade coleslaw	Tomates vinaigrette	Pâté de campagne et cornichon	Carottes aux raisins secs
Lasagnes à la bolognaise Salade	Aiguillettes de poulet au chorizo	Sauté de porc aux pruneaux	Calamars à la romaine	Rôti de porc forestier
Fromage	Riz Courgettes poêlées	Ebly Haricots verts	Semoule Ratatouille	Purée Petits pois Carottes
Glace	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
	Coupe de fraises à la chantilly	Crème dessert au chocolat	Yaourt fermier	Corbeille de fruits

Tous les jours, corbeille de fruits à disposition.

La sauce est toujours proposée à part des plats.