



Menus du 5 novembre au 19 décembre 2018



Légende :

Préparé par nos Chefs

Produit local et/ou régional

BIO

Note: Vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signés et hors taxes, ne comprennent pas de viande (V), ni de poisson (P), ni de produits laitiers (L), ni de produits d'origine animale (A), ni de produits d'origine végétale (Vég).

lundi 05 novembre CAROTTES RAPÉES (locales) VINAGRETTE A LECHALOTE CASSOULE ET GARNI (sauces de tomates et saucisson à l'ail) CAMEMBERT (à portionner) FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	mardi 06 novembre ROULADE DE SURIMI ET MAYONNAISE AGUILLETES DE VOLAILLE AU CIDRE (cidre local) PUREE DUBARRY (choux fleur et pommes de terre) PETIT MOULE ALI ET FINES HERBES	mercredi 07 novembre POTAGE POTIMARRON OMELETTE POMMES DE TERRE SAUTES ET KETCHUP SUCRE	jeudi 08 novembre CHOU BLANC (local) AU CURRY CARBONADE DE BŒUF (local VBF) A LA FLAMMANDE COQUILLETES GOUDA	vendredi 09 novembre BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAGRETTE FILET DE HOKI SAUCE HOLLANDAISE PANACHE D'HARICOTS VERTS ET BEURRE VACHE QUI RIT
--	---	---	---	---

lundi 12 novembre SALADE CAMPANARDE EMINCE DE PORC (local VPF) A LA MOUTARDE DE REIMS JEUNES CAROTTES MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	mardi 13 novembre CELESTI RAPÉ (local) REMOULADE DOS DE COLIN SAUCE CITRON RIZ BIO BLEU (à portionner) YAOURT AUX FRUITS MIXES	mercredi 14 novembre MAGEOINE DE LEGUMES VINAGRETTE LASAGNES A LA BOUCONNAISE FROMAGE CREME DESSERT CHOCOLAT	jeudi 15 novembre SALADE VERTE FROMAGERE CHOU-CROUTE GARNIE CHANTAILLOU TARTE AU FROMAGE BLANC (à portionner)	vendredi 16 novembre VELOUTE DE BUTTERNUT FILET DE POULET SAUCE FORESTIERE SEMoule PETIT SUISSÉ NATURE SUCRE FRUIT DE SAISON
---	--	---	--	--

lundi 19 novembre CAROTTES RAPÉES (locales) VINAGRETTE CITRONNEE POISSON PANÉ ECRASE DE POMMES DE TERRE (not régionales) ET BROCCOLIS RONDELE NATURE MOUSSE AU CHOCOLAT	mardi 20 novembre MAGEOINE DE LEGUMES MAYONNAISE BŒUF BRASÉ SAUCE TOMATE TORTIS YAOURT NATURE SUCRE FRUIT DE SAISON	mercredi 21 novembre SALADE DE BLE FRAICHEUR FILET DE CABILLAUD A LA MIEH HARICOTS VERTS TOMME BLANCHE FROMAGE BLANC AROMATISÉ	jeudi 22 novembre CAVE AU POTIRON (à portionner) ESTOUFFADE DE VOLAILLE (VBF) AU BIEL D'EFFRAY (miel local) POELEE MERIDIONALE CROCLAIT FRUIT BIO	vendredi 23 novembre SALADE ICEBERG VINAGRETTE TARTIFLETTE (VPF) BUCHE DE LAIT FRAICHE (local) COMPOTE POMME-ANANAS
---	---	--	---	--

lundi 26 novembre SALADE DE MINI PENNE A LA TOMATE MAIS CIBOULETTE ROTI DE DINDE AU CUMIN CAROTTES BRASEES CANTANDOU ALI ET FINES HERBES FRUIT DE SAISON	mardi 27 novembre CELESTI (local) SAUCE COCKTAIL STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE ECHALOTE POMMES NOISETTES BRIE EN POINTE (à portionner) FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	mercredi 28 novembre BETTERAVES ROUGES VINAGRETTE MOUTE DE PORC (local VPF) A LA DIJONNAISE FLEURETTES DE CHOUX FLEUR ET POMMES DE TERRE EN GRATIN SAINT MORET LIEGEAIS CHOCOLAT	jeudi 29 novembre PATE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS COLIN SAUCE BEURRE BLANC RIZ BIO PILAF YAOURT NATURE BRASSE (local) FRUIT DE SAISON	vendredi 30 novembre SALADE COLESLAW (carottes et chou blanc locaux) SAUTE DE BŒUF (local VBF) BOURGUIGNON HARICOTS BEURRE EMMENTAL DONUTS
--	---	--	--	--

lundi 03 décembre CHOU ROUGE (local) VINAGRETTE RAMOLUS GRATINES CARRÉ FONDU CREME DESSERT VANILLE	mardi 04 décembre SALADE D'HARICOTS VERTS FILET DE POISSON MEUNIERE PATES AUX ŒUFS (régionales) MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	mercredi 05 décembre VELOUTE DE LEGUMES BIO BOULETTES DE BŒUF SAUCE TOMATE SEMoule TOMME NOIRE YAOURT VELOUTE FRUITS	jeudi 06 décembre SALADE D'ENDIVES AUX POMMES ROTI DE PORC AUX QUATRE EPICES (VPF) GRATIN DE CHOU ROMANESCO ET POMMES DE TERRE RONDELE ALI ET FINES HERBES COMPOTE DE POMMES ET SA TRANCHÉE DE PAIN D'ÉPICES	vendredi 07 décembre CAROTTES RAPÉES BIO (locales) VINAGRETTE CITRONNEE AGUILLETES DE POULET SAUCE SUPREME ECRASE DE POMMES DE TERRE (locales) ET BETTERAVES BUCHETTE DE LAIT M-CHÈVE (à portionner) FRUIT DE SAISON
---	---	--	--	--

lundi 10 décembre CELESTI RAPÉ (local) REMOULADE CHIPOLATAS LENTILLONS BIO (local) V CARRÉ DE LIQUEUR (à portionner) YAOURT AROMATISÉ	mardi 11 décembre SALADE MELÉE AU SURIMI CORDON BLEU DE VOLAILLE PUREE DE POTIRON (dont pain) CANTARFAS FRUIT DE SAISON	mercredi 12 décembre SALADE MEXICAINE HAUT DE CUISSE DE POULET JUS AU THYM POMMES DE TERRE PERSILLÉES PETIT SUISSÉ NATURE SUCRE FRUIT DE SAISON	jeudi 13 décembre CHOU BLANC (local) VINAGRETTE MOUTARDE MOUTE DE BŒUF (local VBF) AU PAPRIKA RIZ CREOLE EDAM CREME DESSERT CARAMEL	vendredi 14 décembre POTAGE DE PAVAIS FILET DE LIEU SAUCE DIEPPOISE PETITS POIS PETIT MOULE NATURE FRUIT DE SAISON
---	---	---	---	--

lundi 17 décembre TABOULE A LA MENTHE ESTOUFFADE DE PORC (local VPF) AUX OLIVES RATATOUILLE EMMENTAL FRUIT DE SAISON	mardi 18 décembre CAROTTES RAPÉES (locales) VINAGRETTE A LECHALOTE DOS DE COLIN SAUCE AUX AGRUMES SEMoule BIO CAMEMBERT (à portionner) FROMAGE BLANC AROMATISÉ	mercredi 19 décembre HARICOTS VERTS VINAGRETTE PAUPIETTE DE VEAU SAUCE TOMATE RIZ FROMAGE FLAN NAPPÉ AU CARAMEL	jeudi 20 décembre SALADE DE PERLES OCÉANE PARMENTIER DE CANARD A LA PATATE DOUCE ANNIVERSAIRE DU MOIS (V)	vendredi 21 décembre MAGEOINE DE LEGUMES MAYONNAISE STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE CHAMPIGNONS BLE AUX PETITS LEGUMES CARRÉ FONDU COMPOTE POMMES-BANANE
--	--	---	---	--

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements

UNE SAISON... UNE RECETTE

Velouté de panes de carottes

Durée de préparation : 15 minutes Temps de cuisson 30 minutes

Ingédients pour 4 personnes : les panes de deux boîtes 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 panes de carottes, éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.



2. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé. Ajouter les panes 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 feu doux. Mixer le tout.



4. Incorporer la crème fraîche et assaisonner.



MIEUX ACHETER !

- Menus composés à l'avance, liste de courses, aliments en vac 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 grain, 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 !

CRAINES
CRILLÉES



*Des de nouvelles
et potisses sèches
au pesto de panes
de navets*

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

api