

UNE SAISON...UNE RECETTE

Velouté de fanes de carottes de carottes

Durée de préparation : 15 minutes - Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes : les fanes de deux bottes 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 fanes de carottes, éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.



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



4. Incorporer la crème fraîche et assaisonner.



MIEUX ACHETER !

- Menus composés à l'avance, liste de courses, aliments en vrac 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 gratin, 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 !



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



Préparé par nos
Chefs



Produit local
et/ou
régional



BIO

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 05 novembre	mardi 06 novembre	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	ROULADE DE SURIMI ET MAYONNAISE	CHOU BLANC (local) AU CURRY	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE
CASSOLET GARNI (saucisse de Toulouse et saucisson à l'ail) SP: boulettes végétales et haricots rouges	AIGUILLETES DE VOLAILLE AU CIDRE (cidre local)	CARBONADE DE BŒUF (local, VBF) A LA FLAMANDE	FILET DE HOKI SAUCE HOLLANDAISE
CAMEMBERT BIO (à portionner)	PUREE DUBARRY (choux-fleurs et pommes de terre)	PÂTES BIO (locales)	PANACHE DE HARICOTS VERTS ET BEURRE
FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES	GOUDA	PETIT FONDU BIO
	FRUIT BIO DE SAISON	FLAN NAPPE CARAMEL	ANNIVERSAIRE DU MOIS : GÂTEAU AUX PEPITES DE

REPAS ALSACIEN

lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
SALADE CAMPAGNARDE	CELERI RAPE (local) REMOULADE	SALADE VERTE ALSACIENNE (salade verte, cervelas,	VELOUTE DE BUTTERNUT BIO (local)
SAUTE DE PORC BIO (local, VPF) A LA MOUTARDE DE REIMS - SP: normandin de veau sauce du jour	DOS DE COLIN SAUCE CITRON	CHOUCROUTE GARNIE - SP: choucroute de la mer	FILET DE POULET SAUCE FORESTIERE
JEUNES CAROTTES	RIZ BIO	CARRE FRAIS BIO	SEMOULE
MIMOLETTE	BLEU (à portionner)	TARTE AU FROMAGE BLANC (à portionner)	PETIT SUISSE NATURE SUCRE
FRUIT DE SAISON	YAOURT BIO (local) AROMATISE FRAISE 2450		FRUIT DE SAISON

SAINT-NICOLAS

lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
CHOU ROUGE (local) VINAIGRETTE	SALADE DE HARICOTS VERTS	SALADE D'ENDIVES AUX POMMES	CAROTTES RÂPEES BIO (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE
RAVIOLIS GRATINES	FILET DE POISSON MEUNIERE	RÔTI DE PORC (VPF) AUX QUATRE-EPICES - SP: rôti de dinde sauce du jour	AIGUILLETES DE POULET SAUCE SUPRÊME
PETIT FONDU BIO	PÂTES BIO (locales)	GRATIN DE CHOU ROMANESCO ET P. DE TERRE	ECRASE DE P. DE TERRE (locales) ET BETTERAVES
CREME DESSERT VANILLE	MIMOLETTE	RONDELE AIL ET FINES HERBES	MUNSTER BIO (régional, à portionner)
	FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMMES-PAIN D'EPICES (pommes locales)	FRUIT DE SAISON

REPAS DE NOËL

lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
TABOULE A LA MENTHE	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	SALADE DE PERLES OCEANE	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE
ESTOUFFADE DE PORC BIO (local, VPF) AUX OLIVES - SP: aiguillettes de volaille sauce du jour	DOS DE COLIN SAUCE AUX AGRUMES	PARMENTIER DE CANARD A LA PATATE DOUCE	STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE CHAMPIGNONS
RATATOUILLE	SEMOULE BIO	PETIT LOUIS A TARTINER	BLE AUX PETITS LEGUMES
EMMENTAL	CAMEMBERT BIO (à portionner)	ANNIVERSAIRE DU MOIS : BÛCHE DE NOËL (FC) (A)	CARRE FONDU
FRUIT BIO DE SAISON	FROMAGE BLANC AROMATISE		COMPOTE DE FRUITS BIO

lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	CAKE AU POTIRON (à portionner)	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE
POISSON PANE	BŒUF BRAISE SAUCE TOMATE	ESTOUFFADE DE VOLAILLE (VVF) AU MIEL D'EPERNAY (miel local)	TARTIFLETTE (VPF) SP: tartiflette de la mer
ECRASE DE POMMES DE TERRE (pdt régionales) ET BROCOLIS	PÂTES BIO	POËLEE MERIDIONALE	BÛCHE DE LAIT FRAÎCHE (locale)
TOMME DE VEZOUBE BIO (régionale, à portionner)	YAOURT NATURE SUCRE BIO (local)	CROC'LAIT	COMPOTE DE FRUITS BIO
MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	FRUIT BIO	

lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
SALADE DE MINI-PENNES COMPOSEE (tomates, maïs, ciboulette)	CELERI BIO (local) SAUCE COCKTAIL	PÂTE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS - SP: jambon de dinde et cornichons	SALADE COLESLAW (carottes et chou blanc locaux)
RÔTI DE DINDE AU CUMIN	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE ECHALOTE	COLIN SAUCE BEURRE BLANC	SAUTE DE BŒUF BIO (local, VBF) BOURGUIGNON
CAROTTES BRAISEES	POMMES NOISETTES	RIZ BIO PILAF	HARICOTS BEURRE
CANTANDOU AIL ET FINES HERBES	COULOMMIERS BIO (à portionner)	YAOURT NATURE BRASSE (local)	EMMENTAL
FRUIT BIO DE SAISON	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	FRUIT DE SAISON	DONUTS

"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."