

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&A



lundi 22 avril	mardi 23 avril	Jeudi 25 avril	vendredi 26 avril
 <i>Lundi de Pâques</i>	Concombres vinaigrette Cassolette de poisson Gratin de pommes de terre Et choux-fleurs <i>Gâteau de Pâques</i>	Cake lardons-fromage Tajine de volaille à l'abricot Semoule Poêlée de légumes Yaourt bio	Betteraves rouges persillées Tortis à la carbonara Fromage râpé Salade de fruits

lundi 29 avril	mardi 30 avril	Jeudi 02 mai	vendredi 03 mai
Tomates à la mozzarella Et au basilic Omelette aux lardons Purée Salade Fruit de saison	Blanquette de poisson Aux petits légumes Riz créole bio Mimolette Mousse au chocolat	Céleri rémoulade bio Bœuf aux carottes Pommes de terre persillées Petits suisses	Chou-fleur mimosa Poulet rôti Pommes rôsti Flageolets Fruit de saison

lundi 06 mai	mardi 07 mai	Jeudi 09 mai	vendredi 10 mai
Carottes râpées à l'emmental Filet de dinde au chorizo Purée Petits pois à la française Gâteau au chocolat	Tomate au thon Sauté de porc à la dijonnaise Macaronis Tomates provençales Gouda bio	Rôti de bœuf Sauce au poivre Frites Salade Kiri Salade de fruits	Œuf dur à la mayonnaise Poisson du jour Sauce cocktail Riz pilaf Fondue de poireaux Fromage blanc fermier sucré

lundi 13 mai	mardi 14 mai	Jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
Fonds d'artichauts Sauce cocktail Lasagnes à la bolognaise Salade Glace	Salade coleslaw bio Aiguillettes de poulet Au chource Riz Courgettes poêlées Coupe de fraises à la chantilly	Pâté de campagne et cornichon Poisson pané Semoule Ratatouille Yaourt fermier	Rôti de porc forestier Purée Petits pois Carottes Gouda Pomme cuite bio

lundi 20 mai	mardi 21 mai	Jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
Bœuf aux carottes Riz créole Vache qui rit Flan au caramel	Macédoine de légumes Jambon blanc Frites Salade Yaourt sucré bio	Tartine garnie Dos de lieu noir Sauce aux crevettes Pommes vapeur Épinards gratinés Salade de fruits	Duo de crudités bio Boul'boeuf à la Napolitaine Cœur de blé Beignet au chocolat

lundi 27 mai	mardi 28 mai	Jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
Tomates mimosa Pennes bio à la bolognaise Fromage râpé Fruit de saison	Quiche aux 3 fromages Poulet rôti Pommes rôsti Laitue Fromage blanc à la confiture	Ascension	Pont

Menu 100% local

lundi 03 juin	mardi 04 juin	Jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
Salade régionale Saucisse de volaille Pommes de terre sautées Chou-fleur à la crème Coupe de fraises locales	Concombres Sauce tartare Poisson pané Sauce ketchup Riz Gratin de courgettes Pot de glace vanille & chocolat	Carottes râpées bio à l'échalote Sauté de veau aux champignons Purée Poêlée forestière Brie	Gaspacho à la tomate Émincé de dinde au curry Tagliatelles Petits suisses aromatisés