

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.

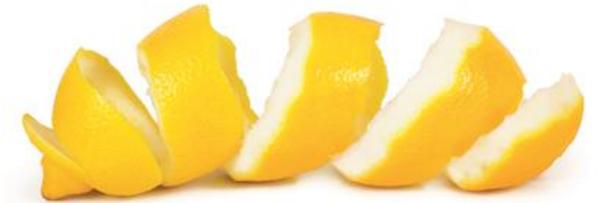


MAI JUIN 2019

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 10 Jun	mardi 11 Jun	Jeudi 13 Jun	vendredi 14 Jun
Pentecôte	Betteraves rouges	Friand au fromage	Rôti de bœuf froid
	Sauté de porc à l'ananas	Poisson meunière citronné	Salade de pâtes
	Riz	Duo de purées	Crudités au choix
	Petits légumes	(Pommes de terre et carottes)	St Morêt
	Fruit de saison bio	Yaourt aromatisé bio	Clafoutis aux fruits Maison

lundi 17 Jun	mardi 18 Jun	Jeudi 20 Jun	vendredi 21 Jun
Waterzoi de volaille	Salade fromagère	Céleri rémoulade aux pommes	 Hamburger Frites - Salade Glace
Et ses légumes	Gratin de thon	Bœuf à la Hongroise	
Pommes de terre persillées	À la Catalane	Semoule	
Tartare	Tortis bio	Légumes du soleil	
Fruit de saison	Fromage blanc aromatisé	Camembert bio	

lundi 24 Jun	mardi 25 Jun	Jeudi 27 Jun	vendredi 28 Jun
Salade de risettis	Salade verte à la mimolette	Tomate ou courgette	Tomates à l'échalote
Poisson pané	Aiguillettes de poulet	Farcie maison	Rôti de porc aux herbes
Sauce barbecue			Coquillettes
Pommes de terre vapeur	Façon basquaise	Riz créole	Poêlée d'aubergines
Chou-fleur en gratin	Semoule bio	Chèvre bio	Kiri
Compote maison	Crème au chocolat	Salade de fruits	

lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	Jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
Macédoine de légumes	Crudités bio	Entrée chaude	Salad'bar
Steak haché	Poisson du jour	Brochette de volaille	Jambon
Frites	Purée		Pâtes
Salade	Poêlée de légumes	Salade composée au choix	Sauce tomate
Fromage au choix	Pâtisserie au choix	Laitage au choix	Fromage râpé
			Corbeille de fruits

