

TRUCS & ASTUCES POUR UTILISER LES RESTES.

ASTUCE 1 :

Pour ne pas jeter les restes de légumes et de viandes, on pense aux quiches, aux gratins, aux soupes ou on hache le tout façon "hachis parmentier".

ASTUCE 2 :

Pour utiliser les fruits abîmés, on les cuit pour faire une compote tutti-frutti ou on mixe le tout pour un smoothie vitaminé !

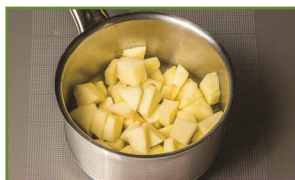
ASTUCE 3 :

Pour ne pas jeter le pain, on utilise le pain rassis en le grillant pour faire des croûtons pour la soupe ou des mouillettes pour les oeufs à la coque. On en profite pour faire un dessert gourmand, pudding ou pain perdu.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Le Pain perdu et sa compotée de pommes

Ingédients pour 4 personnes : 4 pommes, un peu d'eau, 1 oeuf, 10 cl de lait, 2 c.à s. de sucre, 4 tranches de pain et un peu de beurre.



Laver, éplucher et couper les pommes en cubes. Les mettre dans une casserole avec un fond d'eau ; Laisser compoter 15 min à feu doux.



Battre l'oeuf avec le lait et le sucre. Tremper les tranches de pain dans la préparation.



Faire dorer les tranches de pain à la poêle avec le beurre.

Astuce

Pour cette recette, pensez à utiliser du pain un peu rassis et des pommes abîmées que vos enfants n'auraient pas mangé.



NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2017

Soyons Complices à table !

Ensemble,
réduisons les déchets

PLUS C'EST
PETIT
PLUS C'EST
JOLI

ÉDITO

Participons tous
à la Semaine Européenne
de Réduction des Déchets !

Toujours engagé dans la lutte contre le gaspillage alimentaire, API Restauration participe comme chaque année à la **Semaine Européenne de Réduction des Déchets**, événement coordonné en France par l'ADEME et le Ministère de la Transition Énergétique et Solidaire.

Elle a lieu cette année du **18 au 26 novembre 2017**. Nous mènerons à cette occasion **des actions de sensibilisation** à la réduction des déchets alimentaires et d'emballage dans nos restaurants.

Nous continuerons aussi à développer nos engagements pour **favoriser le tri sélectif, le recyclage et la valorisation des déchets** qui sont autant de bonnes pratiques à appliquer et à partager au quotidien, pour tendre toujours plus vers le « **Zéro Déchet** ! ».

Salutations gourmandes,
Le pôle nutrition.

Rencontres
Durables

Plus d'info sur <http://evenements.developpement-durable.gouv.fr>

api

Conception CréAp



| lundi 06 novembre | mardi 07 novembre | jeudi 09 novembre | vendredi 10 novembre |
|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|
| Betteraves râpées à la mimolette | Céleri rémoulade | Potage aux choux-fleurs | Mousse de foie et cornichons |
| Tajine de volaille aux pruneaux | Cassoulet maison | Steak haché sauce échalote | Lasagnes thon et épinards |
| Semoule | Pommes de terre persillées | Frites | Salade |
| Flan de courgettes BIO | Plateau de fromages | Salade | Yaourt aromatisé |
| Donut's | | Corbeille de fruits | |

| lundi 13 novembre | mardi 14 novembre | jeudi 16 novembre | vendredi 17 novembre |
|---------------------|-------------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| Salade Coleslaw | Macédoine au ST MORET | Endives aux noix | Feuilleté Hot dog |
| Hachis parmentier | Paupiette de dinde sauce Forestière | Mijoté de porc à l'ancienne | Beignet de colin |
| Salade | Pommes de terre façon potatoes | Tortis BIO | Riz |
| Plateau de fromages | Petits pois carottes | Carottes à la crème | Gratin de choux-fleurs |
| | Corbeille de fruits | Crème dessert au caramel | Assortiment d'agrumes |

| lundi 20 novembre | mardi 21 novembre | jeudi 23 novembre | vendredi 24 novembre |
|--------------------------------|------------------------------|--------------------|----------------------|
| Potage à la tomate | Betteraves rouges aux pommes | Tartine gratinée | Concombres |
| Boulettes de bœuf provençales | Jambon | Poisson du marché | Couscous au poulet |
| Riz Basmati | Purée | Tagliatelles | Semoule |
| Piperade de légumes | Carottes à la crème | Fondue de poireaux | Fruit de saison |
| Yaourt nature sucré BIO | Panna Cotta Framboise | Mimolette | |

| lundi 27 novembre | mardi 28 novembre | jeudi 30 novembre | vendredi 01 décembre |
|---------------------|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Velouté de poireaux | Salade du Chef | Salade coleslaw | Quiche Lorraine |
| Choucroute maison | Poulet rôti | Bœuf carottes | Paupiette de saumon |
| Pommes de terre | Pommes de terre rissolées | Purée maison | Riz |
| Chou-fleur | Petits pois à la Française | Plateau de fromages | Épinards à la crème |
| Fruit de saison | Fromage blanc BIO | | Corbeille de fruits |

| lundi 04 décembre | mardi 05 décembre | jeudi 07 décembre | vendredi 08 décembre |
|--------------------------|----------------------|--------------------------------------|----------------------|
| Œufs mayonnaise | Concombres à la Fêta | Carottes au citron | Velouté de tomates |
| Palette à la Provençale | Carbonade Flamande | Filet de Cabillaud sauce à l'oseille | Blanquette de dinde |
| Purée | Frites | Purée de potirons | Riz Pilaf |
| Carottes braisées | Salade | Pâtisserie variées | Fondue de poireaux |
| Plateau de fruits variés | Camembert BIO | | Pomme |

| lundi 11 décembre | mardi 12 décembre | jeudi 14 décembre | vendredi 15 décembre |
|-------------------------------|--------------------------------|---------------------|----------------------------|
| Concombres persillés | Potage aux champignons | Salade tricolore | Carottes au Gouda |
| Sauté de veau aux champignons | Rôti de porc sauce Dijonnaise | Poisson du marché | Endives au gratin |
| Riz | Coquillettes | Purée | Pommes de terre persillées |
| Carottes braisées | Haricots beurre | Épinards à la crème | Corbeille de fruits |
| Entremets variés | Yaourt nature sucré BIO | Plateau de fromages | |

| lundi 18 décembre | mardi 19 décembre | jeudi 21 décembre | vendredi 22 décembre |
|-------------------|-------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| Céleri rémoulade | | Betteraves rouges à la mimolette | Potage du jour |
| Filet Meunière | | Omelette au fromage | Boulettes de bœuf à la tomate |
| Purée | REPAS DE NOËL | Tortis au fromage | Pommes de terre rissolées |
| Brocolis | | Piperade | Salade |
| Petits Suisses | | Corbeille de fruits | Plateau de fromages |

