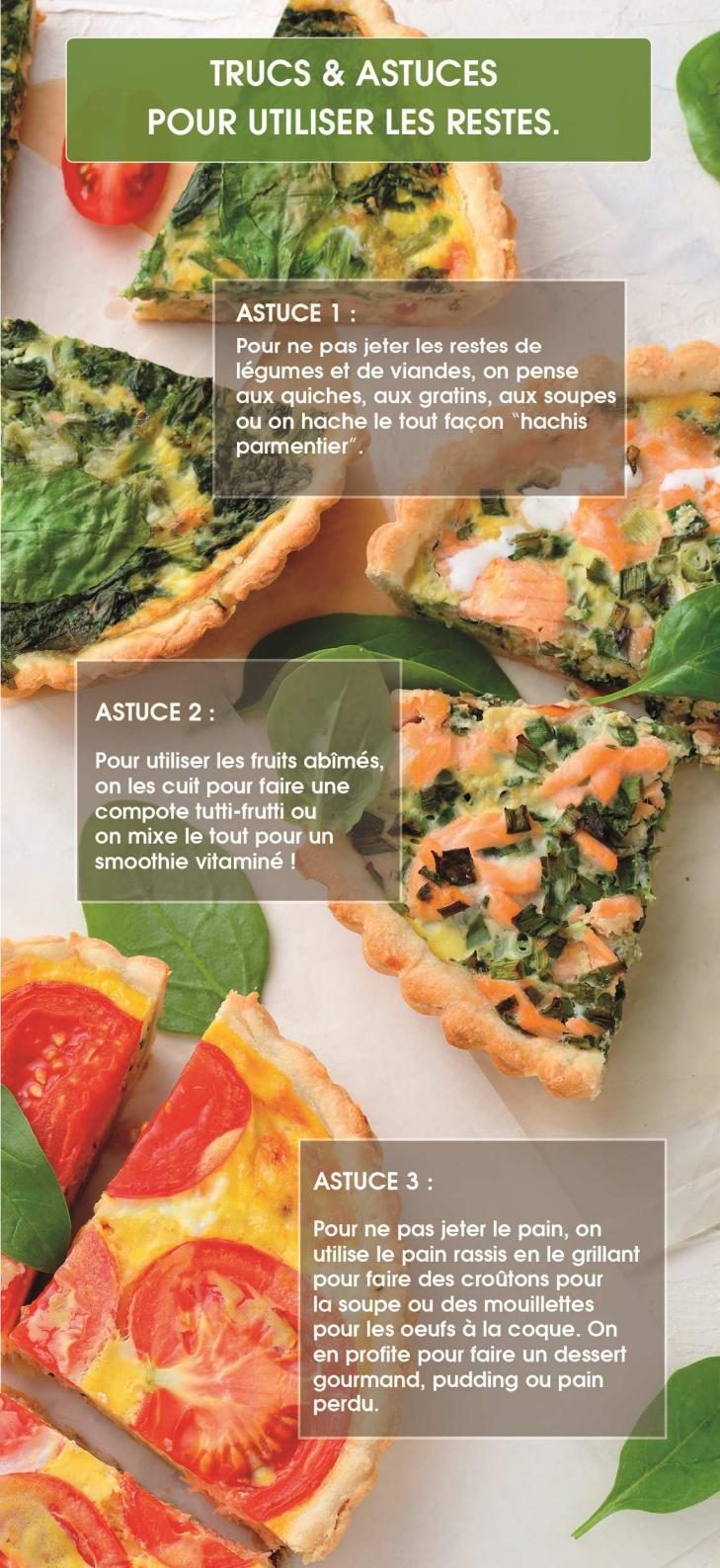


TRUCS & ASTUCES POUR UTILISER LES RESTES.



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

EDITO

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 Energétique 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.

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 04 décembre	mardi 05 décembre	jeudi 07 décembre	vendredi 08 décembre
Œufs mayonnaise	Concombres à la Féta	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 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 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 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 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

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	Boeuf 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

