

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Velouté de fanes 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

Plats susceptibles de contenir des substances pouvant entraîner des allergies ou intolérances

lundi 05 novembre	mardi 06 novembre	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
Concombres au gouda	<b>Céleri</b> rémoulade	Pâté de foie	Potage à la tomate
Sauté de volaille aux champignons	Mijoté de porc à la provençale	Bœuf aux oignons	Poisson du marché
Duo de purées (pommes de terre & <b>potiron</b> )	Semoule	Frites	Pommes persillées
Donut's	Poêlée forestière	Salade	Gratin de <b>brocolis</b>
	<b>Camembert bio</b>	<b>Corbeille de fruits</b>	Petits suisses

lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
<b>Carottes au citron</b>	<b>Velouté de potiron</b>	<b>Duo de crudités</b>	Feuilleté hot dog
Cassoulet maison	Wings de poulet	Jambon	Filet meunière
Pommes de terre	Pomme de terre au four	Pâtes	Sauce tartare
Plateau de fromages	Sauce fromage blanc et ciboulette	Fromage râpé	Purée
	Salade	Crème dessert	<b>Épinards</b> à la crème
	<b>Pomme bio</b>		<b>Fruit de saison</b>

lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
<b>1/2 Pomelos</b>	<b>Soupe à l'oignon</b>	Asperges persillées	Thon à la mayonnaise
Boulette de bœuf à la provençale	Omelette	Médaille de poisson	Aiguillette de poulet au chorizo
Riz basmati	Risettis	Sauce aux crevettes	Semoule
<b>Choux braisés</b>	<b>Blettes</b> au fromage de chèvre	Pommes vapeur	Ratatouille
Plateau de fromages	<b>Yaourt bio</b>	Poêlée de légumes	<b>Kiwi</b>

lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
Macédoine au gouda	<b>Salade du chef</b>	Concombres bulgares	Friand au fromage
Tartiflette	Sauté de dinde au lait de coco	Carbonade flamande	Poisson du marché
Salade	<b>Tortis bio</b>	Pommes de terre rondelles	Purée
<b>Fruit de saison</b>	<b>Carottes</b> à la crème	Haricots panachés	<b>Bouquet de choux-fleurs</b>
	Fromage blanc et son coulis	Plateau de fromages	<b>Orange</b>

lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
<b>Animation pirate</b>	<b>Salade de mâche</b> à la mimolette	<b>Coleslaw</b>	<b>Potage de chou-fleur</b> au Munster
	Sauté de bœuf au paprika	Pâtes aux fruits de mer	Poule au riz
	Pommes boulangères	Salade	<b>Légumes</b>
	<b>Endives braisées</b>	Beignet ou brownie	<b>Mandarine</b>
	Plateau de fromages		

lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
<b>Céleri</b> à la mimolette	<b>Soupe à l'oignon</b>	<b>Salade du chef</b>	<b>Betteraves râpées</b>
Pâtes à la carbonara	Rôti de porc aux pommes	Brochette de poisson	Sauté de veau marenco
<b>Salade d'endives</b>	Purée	Riz aux <b>petits légumes</b>	Pommes duchesses
<b>Corbeille de fruits</b>	Haricots beurre	<b>Gouda bio</b>	<b>Carotte à la ciboulette</b>
	Yaourt aux fruits		Île flottante

lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
Salade grecque	Friand à la viande		<b>Potage de légumes bio</b>
Tajine de volaille aux abricots	Gratin de la mer	<b>Repas de Noël</b>	Steack haché
Semoule	Riz		Pâtes au fromage
Poêlée de légumes	<b>Duo de choux</b>		Dessert du jour
Yaourt nature sucré	Plateau de fromages		