

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

Ingrédients 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
Association pour l'Initiative

Lundi 6 nov	Mardi 7 nov	Jeudi 9 nov	Vendredi 10 nov
Carottes râpées au jus d'orange	Velouté de poireaux	Salade de chou fleurs	Céleri râpé à la mimolette
Bœuf à la napolitaine Torsades Emmental râpé	Rôti de dinde aux champignons Haricots verts Pommes de terre noisettes	Chipolatas Pommes de terre Salade	Filet de colin citron-ciboulette Riz pilaf
Sablés des Flandres	Edam	Carré frais	Chanteneige
Fruit de saison	Brassé aux fruits	Purée de pommes	Cookie
Lundi 13 nov	Mardi 14 nov	Jeudi 16 nov	Vendredi 17 nov
Betteraves râpées vinaigrette	Salade coleslaw	Soupe de tomates vermicelles	Toast savoyard
Aiguillettes de poulet forestière Carottes à l'étuvée Pommes de terre rissolées	Paupiette de veau paprika Riz aux petits légumes	Filet de porc à l'ancienne Coquillettes Emmental râpé	Nugget's de poisson Chou-fleur à la crème Pommes de terre persillées
Pyrénées	Gouda	Camembert	Petit cotentin
Flan chocolat	Fruit de saison	Yaourt aromatisé	Fruit de saison
Lundi 20 nov	Mardi 21 nov	Jeudi 23 nov	Vendredi 24 nov
Salade niçoise	Carottes râpées vinaigrette	Salade de chou blanc	Bienvenue dans notre potager Soupe de potiron d'Aix les Orchies
Merguez à l'orientale Légumes couscous Semoule	Dos de lieu marinière Ragoût de pommes de terre	Lasagnes bolognaise	Poulet au Maroilles Purée de carottes de Willems
Liégeois chocolat	Six de Savoie	Camembert	Pavé des Flandres
Pomme	Gaufre de liège	Compote de fruits	Tarte au libouli (brioche crème pâtissière)

Lundi 27 nov	Mardi 28 nov	Jeudi 30 nov	Vendredi 1 déc
Salade western (carottes, maïs, haricots rouges)	Velouté Dubarry	Céleri rémoulade	Tarte au fromage
Cordon bleu de volaille Macaronis Emmental râpé	Bœuf mode Pommes de terre vapeur	Crêpinette de porc aux herbes Petits pois Pommes de terre country	Waterzoi de hoki Riz créole
Vache picon Yaourt nature sucré	Maasdam Fruit de saison	Boursin Duo de crème	Tomme blanche Fruit de saison
Lundi 4 déc	Mardi 5 déc	Jeudi 7 déc	Vendredi 8 déc
Taboulé	Soupe à l'oignon	Betteraves râpées	Chou fleur sauce cocktail
Sauté de porc aigre doux Jardinière de légumes	Fricadelle de bœuf à l'italienne Mini penne régates Emmental râpé	Gratin de pommes de terre et volaille	Filet de poisson pané Ratatouille Semoule
Fromage fondu Fruit de saison	Flan nappé caramel Madelons	Edam Clémentine Friandise Saint-Nicolas	Mimolette Gâteau aux noisettes
Lundi 11 déc	Mardi 12 déc	Jeudi 14 déc	Vendredi 15 déc
Soupe paysanne	Céleri mayonnaise	Salade du terroir (betteraves, endives, pommes)	Focaccia
Bœuf braisé à la dijonnaise Choux de Bruxelles Pommes de terre noisettes	Bouchées de volaille à la provençale Macaronis Emmental râpé	Parmentier de porc au potiron	Filet de colin gratiné Épinards à la crème Pommes de terre vapeur
Brebis crème Mousse au chocolat	Gouda Compote de coing	Vache qui rit Yaourt nature sucré	Petit suisse sucré Fruit de saison
Lundi 18 déc	Mardi 19 déc	Jeudi 21 déc	Vendredi 22 déc
Potage cultivateur	Carottes râpées vinaigrette	Salade de betteraves	Repas de NOEL Médaille de mousse de foie et son toast
Picadillo mexicain	Jambon blanc Coquillettes à l'italienne Emmental râpé	Omelette Haricots verts Pommes de terre Persillées	Filet de poulet aux marrons et champignons Duo de carottes Pommes paillassons
Riz		Fromage Fruit	Coulommiers Bûchette de NOEL
Edam Pompon	Fromage frais demi-sel Crème dessert vanille		