

LES RESTES : UN REPAS CACHÉ DANS LE FRIGO



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Laisser refroidir un reste de plat cuisiné avant de le ranger dans le frigo.
- Les restes se conservent jusqu'à trois jours dans le frigo.
- Un yaourt nature se garde jusqu'à 3 semaines après la Date Limite de Consommation (DLC) et le lait UHT (non ouvert) jusqu'à 2 mois après la date de péremption.



CÔTÉ NUTRITION :

- Les vitamines et les fibres se concentrant souvent dans la peau des fruits et des légumes, les épluchures-pelures permettent de profiter davantage de leurs bénéfices.
- Une quiche avec un reste de poireau, du lait, 1 œuf, 2 tranches de jambon et du gruyère font un repas tout à fait complet et équilibré.



CÔTÉ DÉGUSTATION :

- Des bananes très mûres sont beaucoup plus riches en goût et en sucre.
- Les zestes d'agrumes parfument toutes sortes de plats salés et de desserts, mais peuvent également être confits au sucre ou au vinaigre.



CÔTÉ CUISINE :

- Avec les restes de viande ou de poisson, pensez à des hachis, des brochettes, des croquettes ou des légumes farcis.
- Avec les restes de pâtes ou de riz, pensez aux salades froides, aux gratins, aux soupes et aux légumes farcis.
- Avec les restes de fruits et de légumes, faites des tartes, des quiches ou des compotes.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Banana croc

Durée de préparation : 15 min. - Cuisson : 10 min.

Ingrédients : 2 bananes mûres ou trop mûres, 1 paquet de biscuits ouvert et ramolli (100 g), crème chantilly, 50 g de beurre, confiture de lait, cacao en poudre.



1. Écraser les biscuits et les mélanger avec le beurre préalablement fondu. Les tasser dans un petit moule à tarte et faire cuire 10 min à 180°C.



2. Étaler une fine couche de confiture de lait.



3. Éplucher les bananes, ôter les éventuelles parties noires. Écraser à la fourchette et garnir les fonds de tarte.



4. Garnir de chantilly et saupoudrer de cacao... bonne dégustation !



Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole 477 181 010.

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2019

Soyons Complices à table !

1188
restaurants
engagés

7240
salariés
impliqués

pour lutter
Contre
le gaspillage

829
ateliers
en ébullition

103
solutions
identifiées



Ensemble on va plus loin !

ÉDITO

Semaine Européenne de Réduction des Déchets

Du 16 au 24 novembre 2019, c'est la Semaine Européenne de Réduction des Déchets !

Api Restauration participe à cette opération depuis 2008 et a fait de la lutte contre le gaspillage alimentaire un de ses objectifs prioritaires.

Cette année, nous avons mené une campagne nationale de pesée des déchets alimentaires de grande envergure dans nos restaurants Api.

Au total, ce sont près de 1200 équipes de cuisine qui se sont responsabilisées sur le gaspillage alimentaire et mobilisées en créant 829 ateliers de réflexion. 103 solutions ont été identifiées avec des actions très concrètes et propres à chaque site pour lutter au quotidien contre le gaspillage alimentaire !

Ensemble, on va plus loin !
Le Pôle Nutrition

api

Communication Créapi

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.

Entrée avec viande

Lundi 4 novembre	Mardi 5 novembre	Mercredi 6 novembre	Jeudi 7 novembre	Vendredi 8 novembre
Potage poireaux et pommes de terre	Céleri rémoulade		Salade verte vinaigrette	Velouté de légumes au fromage fondu
Bolognaise de soja Coquillettes	Chipolatas au jus Riz créole		Parmentier de poisson	Aiguillettes de poulet à la moutarde Haricots verts Pommes de terre ciboulette
Bûchette de chèvre	Camembert		Fromage blanc nature -vergeoise Biscuit	Edam Gâteau à la vanille
Pomme	Fruit de saison			
Lundi 11 novembre	Mardi 12 novembre	Mercredi 13 novembre	Jeudi 14 novembre	Vendredi 15 novembre
	Velouté de champignons		Carottes râpées vinaigrette	Repas CH'TI Salade d'endives vinaigrette
FERIE	Filet de hoki à la provençale Riz pilaf		Nugget's de blé Epinards à la crème Pommes de terre persillées	Fricassée de poulet au Maroilles Frites
	Carré fondu		Yaourt aromatisé	Pavé des Flandres
	Raisin		Petit beurre	Tarte au spéculoos
Lundi 18 novembre	Mardi 19 novembre	Mercredi 20 novembre	Jeudi 21 novembre	Vendredi 22 novembre
Betteraves vinaigrette	Potage cultivateur		Carottes râpées vinaigrette	Toast savoyard
Sauté de boeuf façon stroganoff Pommes de terre vapeur	Boulettes de soja Légumes couscous Semoule		Emincé de volaille Coquillettes	Poisson meunière
Carré ligueil	Mimolette		Flan au chocolat	Purée de légumes
Brassé aux fruits	Fruit de saison		Biscuit	Fromage Poire
Lundi 25 novembre	Mardi 26 novembre	Mercredi 27 novembre	Jeudi 28 novembre	Vendredi 29 novembre
Salade verte vinaigrette	Soupe à l'indienne		Céleri mayonnaise	Soupe à l'oignon
Blanquette de volaille aux légumes d'hiver Riz créole	Long burger végétarien (pain, cheddar tranché, nugget's de blé ketchup)		Paupiette de veau aux herbes Lentilles aux carottes Pommes de terre vapeur	Sauté de porc Robert Macaronis Emmental râpé
Chantaillou	Bûchette de chèvre		Saint-Nectaire	Carré fondu
Liégeois chocolat	Clémentine		Compote de pommes	Cake aux pépites de chocolat

Lundi 2 décembre	Mardi 3 décembre	Mercredi 4 décembre	Jeudi 5 décembre	Vendredi 6 décembre
Macédoine de légumes	Betteraves vinaigrette		Carottes râpées vinaigrette	Bouillon vermicelles
Dos de colin sauce tomate Coeur de blé	Cordon bleu Purée de potiron		Omelette Coquillettes Emmental râpé	Croustade de légumes (brunoise de légumes, champignons, gruyère) Salade verte
Mimolette	Petit moulté		Camembert	Yaourt nature sucré Friandise de la Saint Nicolas Petit beurre
Crème dessert chocolat	Poire		Compote de pommes	
Lundi 9 décembre	Mardi 10 décembre	Mercredi 11 décembre	Jeudi 12 décembre	Vendredi 13 décembre
Salade verte vinaigrette croûtons	Velouté dubarry		Crêpe au fromage	Potage potimarron
Saucisse de strasbourg mayonnaise Pommes de terre country	Colombo de poulet Riz créole		Lasagnes de légumes et fromage	Filet de hoki à la Normande Carottes vichy Pommes de terre vapeur
Carré fondu	Edam		Yaourt aromatisé	Petit suisse nature sucré
Pomme	Crème dessert caramel		Fruit de saison	Pain perdu
Lundi 16 décembre	Mardi 17 décembre	Mercredi 18 décembre	Jeudi 19 décembre	Vendredi 20 décembre
Carottes râpées vinaigrette	Soupe ardennaise		Salade d'endives vinaigrette	Mousse de canard et son toast
Chipolatas Gratin dauphinois	Pané fromager Ratatouille Semoule		Poisson pané sauce italienne Macaronis	Filet de poulet aux marrons Petits pois carottes Pommes de terre pins
Gouda Banane	Pointe de brie Flan chocolat		Crème dessert Madeleine	Saint-Paulin Bûche de NOEL au chocolat

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements