

# 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 concentrent 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 ouverts 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



# Menus du 04 novembre au 20 décembre 2019



## CYSOING

### Légende :



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit



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
<i>Bûchette de chèvre</i>	Camembert		Fromage blanc nature -vergeoise <i>Biscuit</i>	<i>Edam</i>
Pomme	<i>Fruit de saison</i>			<b>Gâteau à la vanille</b>

Lundi 11 novembre	Mardi 12 novembre	Mercredi 13 novembre	Jeudi 14 novembre	Vendredi 15 novembre
	Velouté de champignons		Carottes râpées vinaigrette	<b>Repas CH'TI</b> Salade d'endives vinaigrette
<b>FERIE</b>	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
	<i>Carré fondu</i>		Yaourt aromatisé	<i>Pavé des Flandres</i>
	Raisin		<i>Petit beurre</i>	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
<i>Carré ligueil</i>	Mimolette		Flan au chocolat	Purée de légumes
Brassé aux fruits	<i>Fruit de saison</i>		<i>Biscuit</i>	<i>Fromage</i>
				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
<i>Chantailou</i>	<i>Bûchette de chèvre</i>		Saint-Nectaire	<i>Carré fondu</i>
Liégeois chocolat	Clémentine		<i>Compote de pommes</i>	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
<i>Mimolette</i>	<i>Petit moulé</i>		<i>Camembert</i>	Yaourt nature sucré Friandise de la Saint Nicolas <i>Petit beurre</i>
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
<i>Carré fondu</i>	Edam		<i>Yaourt aromatisé</i>	<i>Petit suisse nature sucré</i>
Pomme	<i>Crème dessert caramel</i>		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	<b>Repas de NOËL</b> <b>Mousse de canard et son toast</b>
Chipolatas Gratin dauphinois	Pané fromager Ratatouille Semoule		Poisson pané sauce italienne Macaronis	Filet de poulet aux marrons Petits pois carottes Pommes de terre pins
<i>Gouda</i>	<i>Pointe de brie</i>		Crème dessert	<i>Saint-Paulin</i>
<i>Banane</i>	Flan chocolat		<i>Madeleine</i>	Bûche de NOËL au chocolat

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements