

UNE SAISON...UNE RECETTE

Velouté de fanes de carottes 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 !



Dés de navet et potiron rôtis au miel au pesto de fanes de navets

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



Légende :

TOUTES nos viandes bovines
et porcines sont françaises

Nos plats sont susceptibles de
contenir des substances ou dérivés
pouvant entraîner des allergies ou
intolérances. **Entrée avec viande**

REPAS
BIOLOGIQUE

Recette
cuisinée

Nouveau produit



PRODUIT REGIONAL

Recette signée
David WESMAEL
Meilleur Ouvrier de France

Lundi 5 Novembre	Mardi 6 Novembre	Jeudi 8 Novembre	Vendredi 9 Novembre
Velouté de potiron	Taboulé	MENU Betteraves rouges	Goyère au Comté
Fricassée de poulet aux champignons Coquillettes Emmental râpé	Chipolatas Lentilles cuisinées aux carottes Pommes de terre rissolées	Omelette Purée	Chili con carne Riz pilaf
Edam Fruit de saison	Camembert Madelons	Saint-paulin Brassé aux fruits	Rondelé ail et fines herbes Compote de poires
Lundi 12 Novembre	Mardi 13 Novembre	Jeudi 15 Novembre	Vendredi 16 Novembre
Fleurette de chou fleur sauce cocktail	Salade pékinoise	Potage cultivateur	Céleri rémoulade
Longe de porc Bercy Petits pois Pommes de terre barbecue	Carbonara de volaille Torsades Emmental râpé	Boeuf mode Pommes de terre persillées	Filet de poisson pané Piperade Semoule
Chantaillou Fruit de saison	Mimolette Fruit de saison	Vache qui rit Yaourt nature sucré	Pyrénées Brochette biscuitée, gourmandise framboise et son coulis de chocolat
Lundi 19 Novembre	Mardi 20 Novembre	Jeudi 22 Novembre	Vendredi 23 Novembre
Betteraves vinaigrette	Macédoine de légumes	MENU Salade de chou blanc	REPAS de notre jardin Velouté de carottes de Willems
Sticks de de poulet Fondue de poireaux et pommes de terre à la vache qui rit	Marmite de poisson dieppoise Riz créole	Lasagnes de boeuf	Sauté de porc de Saint-Hilaire-Cottes Purée de potiron d'Armentières
Tomme blanche Fruit de saison	Liégeois vanille Petit beurre	Carré frais Fruit de saison	Pavé des Flandres Tarte poire-spéculoos
Lundi 26 Novembre	Mardi 27 Novembre	Jeudi 29 Novembre	Vendredi 30 Novembre
Salade coleslaw	Demi avocat vinaigrette	Velouté dubarry	Pizza napolitaine
Rôti de dinde à l'ancienne Haricots beurre Pommes de terre noisette	Fricadelle de boeuf à l'italienne Penne régata Emmental râpé	Crêpinette de porc Gratin dauphinois	Waterzoï de colin et ses légumes Riz pilaf
Mimolette Fruit de saison	Maasdam Flan au chocolat	Samos Fruit de saison	Gouda Yaourt aromatisé

Lundi 3 Décembre	Mardi 4 Décembre	Jeudi 6 Décembre	Vendredi 7 Décembre
Céleri mayonnaise	Velouté de courgettes	MENU Crudités	Salami
Aiguillettes de poulet aux herbes Jardinière de légumes	Paupiette de veau charcutière Macaronis Emmental râpé	Chipolatas Haricots blancs Pommes de terre vapeur	Pavé de hoki à la niçoise Céréales gourmandes
Flan nappé caramel Madeleine	Saint-Nectaire Fruit de saison	Fromage fondu Clémentine Friandise de la Saint-Nicolas	Emmental Gâteau aux noisettes
Lundi 10 Décembre	Mardi 11 Décembre	Jeudi 13 Décembre	Vendredi 14 Décembre
Salade guérandaise	Oeufs durs mayonnaise	Crêpe au fromage	Taboulé à la menthe
Bolognaise de boeuf Spaghettis Emmental râpé	Sauté de dinde chasseur Choux de Bruxelles Pommes de terre country	Nugget's de poisson Epinards à la crème Pommes de terre vapeur	Croque monsieur Salade vinaigrette
Camembert Compote de pommes	Pointe de brie Fruit de saison	Pyrénées Fruit de saison	Chantencige Crème dessert vanille
Lundi 17 Décembre	Mardi 18 Décembre	Jeudi 20 Décembre	Vendredi 21 Décembre
Betteraves lanières vinaigrette	Velouté d'endives	MENU Carottes râpées	 REPAS DE NOËL Médaillon de canard et son toast
Sauté de porc barbecue Riz aux petits légumes	Boeuf à la napolitaine Coquillettes Emmental râpé	Emincé de volaille Haricots verts Pommes de terre vapeur	Rôti de veau champêtre Petits pois carottes Pommes de terre paillason
Saint-Paulin Yaourt nature sucré	Fruit de saison Biscuit (pompon)	Emmental Compote	Coulommiers Bûche de NOËL au chocolat