

LE PETIT POIS

Ce légume vert au goût légèrement sucré nous régale à tous les âges : le petit pois fait son retour sur les étals.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Tartinade de petits pois

MAI JUIN 2019

Soyons Complices à table !



API S'ENGAGE

— CONTRE LE —

GASPILLAGE !



ÉDITO

Semaine Européenne du Développement Durable

Acteur engagé de la Semaine Européenne du Développement Durable depuis 10 ans, API Restauration a à cœur de promouvoir l'alimentation responsable dans nos assiettes. Nous avons la conviction qu'une alimentation durable et saine passe par une maîtrise de notre activité de cuisinier, par une sélection rigoureuse de nos approvisionnements et par la gestion des déchets.

Pour en savoir plus sur nos engagements, découvrez nos rapports RSE en ligne : www.api-restauration.com



CÔTÉ NUTRITION :

Sa composition varie selon son type de conservation :

- Le petit pois frais est riche en eau, fibres et protéines.
- Surgelé ou en boîte de conserve, il est quant à lui beaucoup plus riche en glucides mais reste dans la famille des légumes.
- Sa consommation est très intéressante, particulièrement dans l'alimentation végétarienne : pour la complémentarité des protéines végétales, vous pouvez l'associer avec des céréales (comme dans la recette ci-jointe).



LE SAVIEZ-VOUS ?

On trouve le petit pois frais dans sa cosse.

- Cosse verte et tendre : le petit pois est prêt à être dégusté. La cosse peut être consommée en soupe par exemple.
- Cosse jaune : le petit pois est farineux et la cosse n'est plus comestible.

Lundi 17 juin	Mardi 18 juin	Jeudi 20 juin	Vendredi 21 juin
Taboulé à la mimolette	Melon	MENU Salade de concombres	Batavia vinaigrette
Emincé de poulet aigre doux Carottes à l'étuvée Pommes de terre rissolées	Bolognaise Mini penne	Omelette Chou-fleur Pommes de terre à la crème	Rôti de porc milanaise Riz pilaf
Bûchette de chèvre	Yaourt aromatisé	Edam	Emmental
Fruit de saison	Fruit de saison	Flan chocolat	Feuilleté pâtissier abricots

1. Faire cuire les petits pois dans l'eau bouillante salée pendant 2. Émincer l'échalote.

Lundi 24 juin	Mardi 25 juin	Jeudi 27 juin	Vendredi 28 juin
Macédoine de légumes	Oeuf dur mayonnaise	REPAS VEGETARIEN Salade verte	REPAS KERMESSE Taboulé à la menthe
Paupiette de veau basquaise Semoule	Aiguillette de poulet dijonnaise Duo de courgettes Pommes de terre ciboulette	Lasagne méridionale de légumes au fromage	Flamiche aux lardons Tomates cerises
Carré fondu	Carré de liguail	Moulé ail et fines herbes	Tomme grise
Fruit de saison	Flan nappé caramel	Fraises	Gaufre poudrée chantilly

Lundi 1 juillet	Mardi 2 juillet	Jeudi 4 juillet	Vendredi 5 juillet
Melon	Laitue vinaigrette	MENU Salade de betteraves	Tomates au basilic
Cordon bleu Coquillettes Emmental râpé	Saucisse de strasbourg Mayonnaise Pommes de terre noisettes	Omelette Haricots beurre Riz	Salade de pommes de terre au poulet
Camembert	Pyrénées	Edam	Fromage
Compote de pommes	Crème dessert vanille	Fruit de saison	Yaourt nature sucré





Légende :

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



REPAS BIOLOGIQUE



Recette cuisinée



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit

Entrée avec viande

Lundi 22 avril	Mardi 23 avril	Jeudi 25 avril	Vendredi 26 avril
	Betteraves rouges vinaigrette	MENU Salade de concombres	REPAS ANGLAIS Salade verte au cheddar
PAQUES	Cordon bleu sauce provençale Coquillettes	Chipolatas Gratin de courgettes et pommes de terre	Croustillant façon fish and chips French Fries (frites) Sauce tartare
	Petit moulé ail et fines herbes Liégeois vanille	Gouda Fruit de saison	Carré fondu Cake et sa crème anglaise
Lundi 29 avril	Mardi 30 avril	Jeudi 2 mai	Vendredi 3 mai
Macédoine de légumes	Carottes râpées vinaigrette	Taboulé à la menthe	Salade de tomates
Rôti de porc aux fines herbes Purée au lait	Paupiette de veau au paprika Riz aux petits légumes	Filet de poisson pané Chou-fleur et pommes de terre à la crème	Mijoté de boeuf au romarin Macaronis Emmental râpé
Fromage Yaourt aromatisé	Mimolette Pompon (biscuit)	Bûchette de chèvre Fruit de saison	Petit moulé Compote de pommes
Lundi 6 mai	Mardi 7 mai	Jeudi 9 mai	Vendredi 10 mai
Carottes râpées à l'orange	Salade de tomates mozzarella	MENU Oeuf dur mayonnaise	Salade iceberg vinaigrette
Emincé de poulet façon tajine Semoule	Chipolatas Piperade Riz	Boulettes de boeuf Haricots beurre Pommes de terre	Filet de poisson gratiné Pommes de terre boulangères
Edam à la coupe Fromage blanc au coulis de fruits rouges	Carré de liqueur Fruit de saison	Camembert Fruit	Pyrénées Flan pâtissier
Lundi 13 mai	Mardi 14 mai	Jeudi 16 mai	Vendredi 17 mai
Betteraves vinaigrette	Terrine de campagne et cornichons	Salade milanaise	REPAS VEGETARIEN Salade perles de pâtes
Haché de veau à l'ancienne Petits pois Pommes de terre vapeur	Filet de colin meunière Purée crécy	Volaille façon carbonara Coquillettes Emmental râpé	Flamiche aux légumes et fromages
Saint-Paulin Mousse au chocolat	Petit suisse aux fruits Fruit de saison	Chantailou Fruit de saison	Mimolette Yaourt nature sucré

Lundi 20 mai	Mardi 21 mai	Jeudi 23 mai	Vendredi 24 mai
Carottes râpées au gouda	Salade de concombres	MENU Pastèque	REPAS ESTAMINET Salade d'endives vinaigrette
Nugget's de poisson Ketchup Torsades	Sauté de porc au curry Riz créole	Tortillas à l'espagnole	Fricassée de poulet Maroilles Frites
Tomme blanche Fruit de saison	Emmental à la coupe Yaourt brassé aux fruits	Fromage fondu Compote	Mimolette Tarte au sucre
Lundi 27 mai	Mardi 28 mai	Jeudi 30 mai	Vendredi 31 mai
Batavia vinaigrette	Melon		
Hachis parmentier de boeuf	Merguez à l'orientale Légumes couscous Semoule Couscous	FERIE	FERIE
Gouda à la coupe Biscuit	Yaourt aromatisé Fruit de saison		
Lundi 3 juin	Mardi 4 juin	Jeudi 6 juin	Vendredi 7 juin
Carottes râpées vinaigrette	Salade de betteraves	MENU Salade de tomates	Terrine de campagne
Jambon blanc Mayonnaise Pommes de terre noisettes	Picadillo mexicain Riz	Emincé de volaille Macaronis Emmental râpé	Filet de lieu citron, ciboulette Poêlée de brocolis Pommes de terre vapeur
Fromage fondu Crème dessert au chocolat	Compote de fruits Petit moulé	Fruit de saison Biscuit	Tomme blanche Roulé à la fraise
Lundi 10 juin	Mardi 11 juin	Jeudi 13 juin	Vendredi 14 juin
FERIE	Céleri rémoulade	Saucissons à l'ail	Pizza au fromage
	Raviolis de boeuf Emmental râpé	Palette de porc Epinards à la vache qui rit Pommes de terre persillées	Fricassée de colin à la niçoise Semoule
	Yaourt nature sucré Pompon (biscuit)	Petit moulé ail et fines herbes Compote de pommes biscuitée	Gouda Ile flottante