

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 !



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.

Pour lutter contre le gaspillage sur les restaurants scolaires, nous responsabilisons les enfants et adaptons les grammages selon leurs habitudes de consommation réelles. Nous agissons également pour réduire les déchets, en remplaçant progressivement les barquettes en plastique jetable par des conditionnements durables et réutilisables.

Ensemble on va plus loin!

Menus du 04 novembre au 20 décembre 2019

CUISINE CENTRALE DU LITTORAL

Légende:



BIO



PRODUIT REGIONAL



VEGETARIEN



RECETTE CUISINÉE



VIANNE D'ORIGINE FRANCE



REPAS A THEME

| Lundi 04 Novembre | Mardi 05 Novembre | Mercredi 06 Novembre | Jeudi 07 Novembre | Vendredi 08 Novembre |
|--|--|--|---|---|
| LASAGNES DE BŒUF (PLAT COMPLET) FROMAGE COMPOTE DE FRUITS SANS SUCRE AJOUTÉ | QUICHE AU FROMAGE JAMBON SAUCE TOMATE PUREE FRUIT DE SAISON | SAUTÉ DE VEAU MARENGO SEMOULE ET RATATOUILLE FROMAGE MOUSSE AU CHOCOLAT | POTAGE POTIRON GRATINÉ DE POMMES DE TERRE, ŒUF, CHOU-FLEUR (PLAT COMPLET) GAUFRE FLASH | CAROTTES RÂPÉES À LA VINAIGRETTE MARMITE DE POISSONS AUX LÉGUMES RIZ PILAF CRÈME DESSERT |

| Lundi 02 Décembre | Mardi 03 Décembre | Mercredi 04 Décembre | Jeudi 05 Décembre | Vendredi 06 Décembre |
|---|---|---|--|--|
| DUO DE CRUDITÉS PÂTES A LA CARBONARA (PLAT COMPLET) VELOUTE FRUITS | POTAGE FILET DE POISSON RIZ PILAF FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ | MACÉDOINE DE LÉGUMES RÔTI DE BŒUF POMMES DE TERRE SAUTÉES LIÉGEOIS VANILLE | NUGGETS DE BLÉ PURÉE DE BUTTERNUT FROMAGE CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT | BETTERAVES ROUGES FROMAGÈRES ESCALOPE DE VOLAILLE FORESTIÈRE POMMES NOISETTES DESSERT DE LA SAINT NICOLAS |

| Lundi 11 Novembre | Mardi 12 Novembre | Mercredi 13 Novembre | Jeudi 14 Novembre | Vendredi 15 Novembre |
|-------------------|---|--|--|--|
| FÉRIÉ | BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE PÂTES CARBONARA (PLAT COMPLET) FROMAGE BLANC AROMATISÉ | MIJOTÉ DE VOLAILLE PAYSAN PETITS POIS A LA FRANÇAISE EMMENTAL FRUIT DE SAISON | COLESLAW CURRY DE PORC À L'ANANAS GRATIN DAUPHINOIS YAOURT NATURE SUCRÉ | PIZZA POISSON PANÉ EBLY A LA PROVENCALE FRUIT DE SAISON |

| Lundi 09 Décembre | Mardi 10 Décembre | Mercredi 11 Décembre | Jeudi 12 Décembre | Vendredi 13 Décembre |
|--|--|--|--|--|
| TARTIFLETTE (PLAT COMPLET) SUISSE AROMATISÉ FRUITS AU SIROP | TABOULÉ STEAK HACHE DE BŒUF CAROTTES A LA CRÈME CRÈME DESSERT | CRÊPE FARCIE RIZ ET LÉGUMES FROMAGE SUISSE FRUITÉ | PIZZA AU FROMAGE BOULETTE DE VEAU PÂTES COMPOTE DE FRUITS SANS SUCRE AJOUTÉ | FISH & CHIPS (POISSON FRIT CITRON) FRITES FROMAGE FRUIT DE SAISON |

REPAS CH'TI

| Lundi 18 Novembre | Mardi 19 Novembre | Mercredi 20 Novembre | Jeudi 21 Novembre | Vendredi 22 Novembre |
|--|---|--|---|---|
| PÂTÉ EN CROÛTE ESCALOPE DE VOLAILLE POMMES DE TERRE FROMAGÈRE COMPOTE DE FRUITS SANS SUCRE AJOUTÉ | CAROTTES RÂPÉES AU GOUDA FILET DE COLIN BASQUAISE SEMOULE BARRE BRETONNE | SAUTÉ DE BŒUF PÂTES MIMOLETTE FRUIT DE SAISON | SOUPE DE CH'NORD SAUCISSE DE FRANCFORT SAUCE MAROILLES FRITES TARTE AU SUCRE | MACÉDOINE DE LÉGUMES PANÉ DU FROMAGER RIZ / ÉPINARDS A LA CRÈME FLAN NAPPÉ CAMEL |

| Lundi 16 Décembre | Mardi 17 Décembre | Mercredi 18 Décembre | Jeudi 19 Décembre | Vendredi 20 Décembre |
|--|---|--|--|---|
| PAUPIETTE DE VEAU CHARCUTIÈRE JARDINIÈRE DE LÉGUMES FROMAGE FRUIT DE SAISON | POTAGE OMELETTE AU FROMAGE PÂTES FROMAGE BLANC AROMATISÉ | MACEDOINE DE LÉGUMES FILET DE LIEU POMMES DE TERRE/ÉPINARDS BÉCHAMEL FLAN AU CHOCOLAT |  MENU DE NOËL | COLESLAW CORDON BLEU PURÉE YAOURT NATURE SUCRÉ |

| Lundi 25 Novembre | Mardi 26 Novembre | Mercredi 27 Novembre | Jeudi 28 Novembre | Vendredi 29 novembre |
|--|---|---|--|--|
| RÔTI DE PORC AUX OIGNONS LENTILLES AUX CAROTTES FROMAGE YAOURT NATURE SUCRÉ | POTAGE GRATIN DE PÂTES AU POISSON (PLAT COMPLET) FROMAGE BLANC AROMATISE | BLANQUETTE DE VEAU RIZ ET LÉGUMES DU BOUILLON BISCUIT FLAN | SALADE VERTE HACHIS PARMENTIER (PLAT COMPLET) FRUIT DE SAISON | CONCOMBRES À LA BULGARE SAUCISSE CHIPOLATAS POMMES RISSOLÉES COMPOTE DE FRUIT SANS SUCRE AJOUTÉ |

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements