

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Velouté de fanes 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 !



PESTO

GRAINES GRILLÉES

DÉS RÔTIS AU MIEL

*Dés de navet et potiron rôtis 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

lundi 05 novembre	mardi 06 novembre	mercredi 07 novembre	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
Potage de potiron Jambon sauce forestière Purée Yaourt aromatisé	Lasagne Gouda Fruit de saison	Carottes râpées à la vinaigrette Mijoté de volaille paysan Petit pois à la française Flan nappé	Florentine de veau Semoule et ratatouille Emmental Pâtisserie	Filet de poisson et sa fondue d'épinards Pommes de terre vapeur Suisse nature sucré Compote de poire sans sucre ajouté

lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	mercredi 14 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
Emincé de poulet sauce tomate Haricots verts et ses pdt vapeur Camembert Fruit de saison	Soupe de tomates vermicelles Colin pané Riz aux dès de courgettes Yaourt nature sucré	Sauté de veau Julienne de légumes Liégeois au chocolat Ananas au sirop	Concombres au fromage blanc Blanquette de bœuf Pommes de terre dorées au four Gaufre au lait	Crêpe au fromage Rôti de porc sauce brune Purée crécy Fruit de saison

lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	mercredi 21 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
Potage de poireaux Boule d'agneau aux poivrons doux Semoule Yaourt aromatisé	Knack de volaille Frites Petit louis tartine Pop-Corn	Curry de porc Poêlée de légumes Mimolette Fruit de saison	Hachis parmentier Salade verte Trilogie de fruit au sirop	Potage de carottes Nugget's de poisson Pommes de terre rôti Flan à la vanille

lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	mercredi 28 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
Macédoine mayonnaise Rôti de porc aux échalottes Pâtes aux courgettes Abricot au sirop	Coleslaw Cordon bleu de volaille Pommes sautées Fruit de saison	Sauté veau aux olives Ebly Boudoir Crème dessert	Steak haché de bœuf ketchup Gratin de légumes Edam BIO Île flottante	Quiche Lorraine Filet de lieu et sa julienne de légumes Riz pilaf Compote de fraise sans sucre ajouté

lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	mercredi 05 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
Céleri rémoulade Pâte à la carbonara Mousse chocolat	Potage de tomate Meunière de poisson Brunoise de légumes et pdt Salade de fruit frais	Rôti de bœuf sauce au poivre Haricots verts provençales Barre bretonne Crème anglaise	Escalope de volaille à la Parisienne Riz créole Camembert / Chocolat Dessert de la St Nicolas	Salade verte au fromage Cassoulet Fruit de saison

lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	mercredi 12 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
Paupiette de veau charcutière Petits pois carottes Fromage à tartiner Poire au sirop	Crêpes au fromage Chipolatas Purée Nappé au caramel	Tartiflette Suisse nature sucré Fruit de saison	Pâté de campagne Bœuf à la flamande Frites Yaourt vanille BIO	Salade d'haricots verts à la vinaigrette Marmite de poisson et sa julienne Pâtes Fromage blanc nature sucré

lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	mercredi 19 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
Betteraves rouges à la mimolette Mitonade de porc Carottes au jus et pommes de terre Fruit de saison	Nugget's de poisson Riz aux légumes Edam Yaourt aromatisé	Timbale de chou fleur à la crème Jambon à la Dijonnaise Purée de pommes de terres Compote de fruit sans sucre ajouté	 Pâte à la bolognaise	Potage de potiron Biscuit pompon

### Passez de bonnes vacances de Noël

