



#### 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.

## 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.



NOVEMBRE DÉCEMBRE 2018

## Soyons Complices à table !



GRAINES GRILLÉES

PESTO

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



Scannez et retrouvez les menus de la semaine  
sur votre smartphone

lundi 05 nov	mardi 06 nov	mercredi 07 nov	jeudi 08 nov	vendredi 09 nov
Salade aux croûtons	 <b>Céleri</b> vinaigrette <b>Carottes râpées</b> vinaigrette		<b>Potage de légumes</b>	
<b>Filet de poisson</b> mariné provençale	<b>Omelette</b>	<b>Curry de dinde</b>	 <b>Jambon*</b> sauce dijonnaise	 <b>Sauté de bœuf</b> aux oignons
<b>Menu unique</b>	<b>Menu unique</b>	<b>Boulettes</b> végétariennes sauce curry	<b>Pané moelleux</b> sauce dijonnaise	<b>Filet de merlu</b> aux oignons
 <b>Pâtes</b>	 <b>Pommes de terre</b> et brocolis à la crème	<b>Semoule</b>	 <b>Pommes de terre</b> et brunoise de légumes	<b>Carottes vichy</b>
Crème dessert chocolat Crème dessert vanille	Camembert Pont l'évêque	Yaourt sucré Yaourt aromatisé Fruit de saison	 <b>Fruit de saison</b>	Chanteneige Petit moulé Ile flottante



Scannez et retrouvez les menus de la semaine  
sur votre smartphone



## Repas bio

lundi 12 nov	mardi 13 nov	mercredi 14 nov	jeudi 15 nov	vendredi 16 nov
Salade iceberg		Salade océane Salade créole		
<b>Escalope de volaille sauce provençale</b>	<b>Filet de hoki sauce picarde</b>	 <b>Boulettes de bœuf sauce poivre</b>	Blanquette de <b>veau</b>	<b>Parmentier de poisson</b>
<b>Filet de lieu sauce provençale</b>	<b>Dos de colin sauce picarde</b>	<b>Galette végétarienne sauce poivre</b>	<b>Omelette</b>	<b>Menu unique</b>
<b>Frites</b>	 <b>Riz</b> et fondue de poireaux	<b>Petits pois aux dés de pommes de terre</b>	<b>Haricots verts à la concassée de tomates</b>	<b>Salade iceberg</b>
<b>Pyrénées St Paulin</b>	 <b>Edam Gouda</b>	<b>Eclair au chocolat Eclair à la vanille</b>	<b>Yaourt aromatisé Yaourt sucré</b>	<b>Coulommiers Carré de Ligueil Flan caramel Flan vanille</b>
	<b>Choix de fruits</b>		<b>Fruit de saison</b>	



Scannez et retrouvez les menus de la semaine  
sur votre smartphone



**REPAS  
CINÉMA**

lundi 19 nov	mardi 20 nov	mercredi 21 nov	jeudi 22 nov	vendredi 23 nov
Salade fromagère Salade aux croûtons		Concombres vinaigrette <b>Céleri</b> maltais		Potage Shrek (Potage pois cassés)
<b>Sauté de bœuf</b> sauce niçoise	Aiguillettes de volaille sauce Bercy	Mamite de saumon	<b>Rôti de porc*</b> sauce normande	<b>Pirates des Caraïbes</b> (Dos de colin sauce vanille et riz aux épices)
Filet de hoki sauce niçoise	Omelette sauce Bercy	Menu unique	Boulettes végétariennes	Menu unique
Pâtes et ratatouille	<b>Pommes de terre</b> et épinards à la crème	Printanière de légumes	Chou rouge aux pommes et pommes de terre	
<b>Fromage blanc nature</b> et sucre <b>Fromage blanc nature</b> et cassonade	Camembert Brie Mousse au chocolat au lait	Croc lait Samos	<b>Fromage portion</b>	Donuts
			Choix de fruits	



Scannez et retrouvez les menus de la semaine  
sur votre smartphone



## Repas bio

lundi 26 nov	mardi 27 nov	mercredi 28 nov	jeudi 29 nov	vendredi 30 nov
<b>Betteraves</b> aux pommes	Surimi et citron		Salade	<b>Céleri</b> vinaigrette
<b>Betteraves</b> au fromage	Sardines			Méli mélo de crudités
<b>Emincé de volaille</b> sauce hongroise	<b>Rôti de bœuf</b> sauce estragon	Omelette sauce fromagère	<b>Filet de poisson</b> pané	<b>Echine de porc*</b> demi sel
<b>Boulettes</b> <b>végétariennes</b> sauce hongroise	Filet de lieu sauce estragon	Menu unique	Filet de poisson meunière	Filet de hoki sauce tomate
<b>Blé</b>	<b>Pommes de terre</b> et jeunes carottes	Riz et julienne de légumes	Purée de potiron	Lentilles tomatées
<b>Fruit de saison</b>	Brassé nature et sucre	Mimolette	<b>Compote de</b> <b>pomme</b>	<b>Camembert</b>
	Brassé aux fruits	Tomme	<b>Compote pomme</b> <b>fraise</b>	<b>Coulommiers</b>
		Fruit de saison		



Scannez et retrouvez les menus de la semaine  
sur votre smartphone

lundi 03 déc	mardi 04 déc	mercredi 05 déc	jeudi 06 déc	vendredi 07 déc
Potage à la tomate		Carottes cuites au cumin et jus d'orange		Concombres à la bulgare Salade grecque
<b>Filet de saumon sauce basilic</b>	 <b>Sauté de bœuf</b> sauce flamande	<b>Rôti de dinde sauce italienne</b>	<b>Sauté d'agneau sauce aux épices</b>	 <b>Saucisse de volaille</b>
<b>Menu unique</b>	<b>Omelette sauce flamande</b>	<b>Dos de colin sauce italienne</b>	<b>Boulettes végétariennes</b>	<b>Steak fromager</b>
<b>Epinards à la crème et cœur de blé</b>	<b>Frites</b>	 <b>Pâtes</b>	<b>Semoule et légumes couscous</b>	<b>Gratin de chou fleur aux pommes de terre</b>
St Paulin Pavé des Flandres	Fromage blanc Ananas au sirop et coulis de fruits rouges	Fruit de saison	Carré de Ligueil Coulommiers Choix de fruits	 <b>Yaourt au sucre de canne</b> <b>Yaourt aromatisé</b>



Scannez et retrouvez les menus de la semaine  
sur votre smartphone



## Repas bio

lundi 10 déc	mardi 11 déc	mercredi 12 déc	jeudi 13 déc	vendredi 14 déc
<b>Céleri</b> au curry <b>Carottes</b> maltais		Salade océane		Macédoine de légumes Chou fleur sauce cocktail
<b>Bolognaise de bœuf</b>	<b>Filet de poisson mariné au citron</b>	<b>Filet de hoki sauce forestière</b>	 <b>Sauté de veau marengo</b>	<b>Tartiflette aux dés de volaille</b>
<b>Bolognaise de soja</b>	<b>Filet de lieu</b>	<b>Menu unique</b>	<b>Omelette sauce marengo</b>	<b>Gratin de pommes de terre au fromage</b>
<b>Pâtes</b>	 <b>Pommes de terre à la fondue d'endives</b>	<b>Pommes noisettes</b>	<b>Poêlée de légumes</b>	<b>Salade iceberg</b>
	 <b>Gouda Edam</b>		Camembert Brie	
<b>Compote de pomme</b> <b>Compote pomme abricot</b>	 <b>Fruit de saison</b>	Velouté fruits Velouté nature	Eclair au chocolat Eclair à la vanille	Choix de fruits



Scannez et retrouvez les menus de la semaine  
sur votre smartphone

lundi 17 déc	mardi 18 déc	mercredi 19 déc	jeudi 20 déc	vendredi 21 déc
Salade de pâtes Salade cœur de blé		Duo de tomates et concombres vinaigrette	<div>Repas de Noël</div> 	Velouté d' <b>endives</b>
 <b>Sauté de bœuf</b>	<b>Filet de merlu</b> sauce citron	<b>Omelette sauce</b> champignons		 <b>Rôti de porc*</b> sauce charcutière
<b>Boulettes</b> végétariennes	<b>Dos de colin</b> sauce citron	<b>Menu unique</b>		<b>Filet de lieu</b> sauce charcutière
Légumes du pot  <b>Pommes de terre</b> et carottes à la crème	Vache qui rit Croc lait Crème dessert vanille Crème dessert chocolat	<b>Purée de légumes</b>		 <b>Riz</b>
 <b>Fruit de saison</b>		Emmental Pavé des Flandres		 <b>Fruit de saison</b>