

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

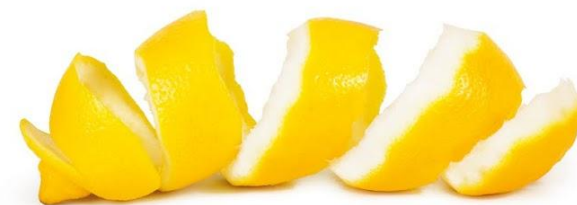
Tartinade de petits pois

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.
 - Surglé 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
Fruit de saison	Yaourt aromatisé	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	Salade de concombres	REPAS KERMESSE Taboulé à la menthe
Paupiette de veau basquaise Semoule	Aiguillette de poulet dijonnaise Duo de courgettes Pommes de terre ciboulette	Lasagnes méridionale de légumes au fromage	Flamiche aux lardons Tomates cerises
Carré fondu	Flan nappé caramel	Fruit de saison	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
Compote de pommes	Crème dessert vanille	Edam	Yaourt nature sucré





Légende :

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

Entrée avec viande



Recette cuisinée

PRODUIT REGIONAL

Nouveau produit

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
	Liégeois vanille	Fruit de saison	Cake et sa crème anglaise

Lundi 29 avril	Mardi 30 avril	Jeudi 2 mai	Vendredi 3 mai
Macédoine de légumes	Carottes râpées vinaigrette	MENU Taboulé	Salade de tomates
Rôti de porc aux fines herbes Purée au lait	Paupiette de veau au paprika Riz aux petits légumes	Omelette Chou fleur et pommes de terre à la crème	Mijoté de boeuf au romarin Macaronis Emmental râpé
Yaourt aromatisé	Mimolette	Fruit de saison	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
Fromage blanc au coulis de fruits rouges	Fruit de saison	Camembert	Flan pâtissier

Lundi 13 mai	Mardi 14 mai	Jeudi 16 mai	Vendredi 17 mai
Betteraves vinaigrette	Salade de tomates à la grecque	MENU Salade de concombres	Salade perles de pâtes
Haché de veau à l'ancienne Petits pois Pommes de terre vapeur	Filet de colin meunière Purée crécy	Emincé de poulet Coquillettes Emmental râpé	Flamiche aux légumes et fromages
Mousse au chocolat	Fruit de saison	Fruit de saison	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
Fruit de saison	Emmental à la coupe	Compote	Tarte au sucre

Lundi 27 mai	Mardi 28 mai	Jeudi 30 mai	Vendredi 31 mai
Batavia vinaigrette	Concombres vinaigrette		
Hachis parmentier de boeuf	Merguez à l'orientale Légumes couscous Semoule Couscous	FERIE	FERIE
Gouda à la coupe	Yaourt aromatisé		

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
Crème dessert au chocolat	Petit moulé	Fruit de saison	Roulé à la fraise

Lundi 10 juin	Mardi 11 juin	Jeudi 13 juin	Vendredi 14 juin
	Céleri rémoulade	MENU Salade de tomates	Pizza au fromage
FERIE	Raviolis de boeuf Emmental râpé	Sauté de porc Epinards Pommes de terre	Fricassée de colin à la niçoise Semoule
	Yaourt nature sucré	Compote de pommes	Ile flottante