

LE PETIT POIS

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



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.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Tartinade de petits pois

Durée de préparation : 20 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes : 500 g de petits pois frais ou surgelés, 1 échalote, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de miel, 50 g d'amandes effilées, 100 g de mascarpone, 5 feuilles de menthe, 4 tranches de pain.



1. Faire cuire les petits pois dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.



2. Émincer l'échalote.



3. Dans un blender, mixer les petits pois, le mascarpone et l'échalote.



4. Ajouter la menthe, le miel et l'huile d'olive et mélanger. Ajouter du sel et du poivre si besoin. Décorer en ajoutant les amandes effilées, et servir avec une tranche de pain.

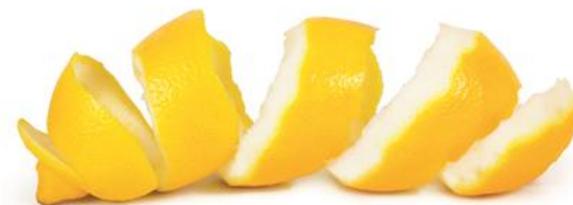


MAI JUIN 2019

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




Les rencontres durables

Lundi 13 Mal	Mardi 14 Mal	Mercredi 15 Mal	Jeudi 16 Mal	Vendredi 17 Mal
TABOULÉ	TOMATES PERSILLÉES	MACÉDOINE	HARICOTS VERTS À L'ÉCHALOTE	COLESLAW
FRICASSÉE DE PORC AU PAPRIKA	STEAK HACHÉ SAUCE DOUCE AU POIVRE	HAUT DE CUISSE DE POULET RÔTI	SAUTÉ DE BŒUF	GRATIN DE POISSON À LA PROVENÇALE
POMMES DE TERRES RISSLÉES	RIZ	COQUILLETES	POMMES DE TERRE ET CAROTTES AU JUS	SEMOULE AUX POIVRONS
VACHE QUI RIT *	PYRÉNÉES	MIMOLETTE	EMMENTAL	BISCUIT
LIÉGEOIS CHOCOLAT	YAOURT NATURE SUCRÉ	FRUIT DE SAISON	POMMES DE ST PIERRE BROUCK	CRÈME DESSERT À LA VANILLE

Animation passion céréales

Lundi 20 Mal	Mardi 21 Mal	Mercredi 22 Mal	Jeudi 23 Mal	Vendredi 24 Mal
SALADE MÉLÉE	CAROTTES RÂPÉES AU CITRON	MELON	BETTERAVES ROUGES LANIÈRES A LA VINAIGRETTE	CONCOMBRES AU MAÏS
PÂTES CARBONARA	POISSON PANÉ	JAMBON BLANC	SAUTÉ DE VOLAILLE À LA MAROCAINE	GALETTES DE LENTILLES
PLAT COMPLET	CÉRÉALES GOURMANDES	PURÉE DE LÉGUMES	SEMOULE	BRUNOISE À LA BÉCHAMEL
TOMME BLANCHE	BISCUIT	KIRI *	FROMAGE	GOUDA
COMPOTE DE FRUITS SANS SUCRE AJOUTÉ	SUISSES AROMATISÉS	FROMAGE BLANC SUCRÉ	FRUIT DE SAISON	CRÈME DESSERT

Lundi 27 Mal	Mardi 28 Mal	Mercredi 29 Mal	Jeudi 30 Mal	Vendredi 31 Mal
MACÉDOINE DE LÉGUMES	DUO DE CRUDITÉS	PASTÈQUE		
ESCALOPE DE VOLAILLE SAUCE TOMATE	RÔTI DE BŒUF FROID	FILET DE LIEU À LA NORMANDE		
HARICOTS VERTS ET RIZ	FRITES	CAROTTES À LA CRÈME ET POMMES DE TERRE	FÉRIÉ	FÉRIÉ
CARRÉ PRÉSENT *	EMMENTAL	EDAM		
FLAN AU CHOCOLAT	LIÉGEOIS A LA VANILLE	FRUIT DE SAISON		

Lundi 3 Juin	Mardi 4 Juin	Mercredi 5 Juin	Jeudi 6 Juin	Vendredi 7 Juin
SALADE DE HARICOTS VERTS VINAIGRETTE	CONCOMBRES PERSILLÉS	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	MELON	TOMATES À LA VINAIGRETTE
BOULE AU BOEUF AUX ÉPICES DOUCES	RÔTI DE PORC FROID	BLANQUETTE DE VOLAILLE AUX CHAMPIGNONS	PAUPIETTE DE VEAU	MEUNIÈRE DE COLIN
SEMOULE	SALADE DE PÂTES AUX LÉGUMES	CŒUR DE BLÉ ET FONDUE DE LÉGUMES	POËLÉE DE LÉGUMES MARAICHÈRES	ÉPINARDS / RIZ PILAF
PÂTE DE FRUIT	FROMAGE	CHANTAILLOU *	MIMOLETTE	BISCUIT
FROMAGE BLANC AROMATISÉ	FRUIT DE SAISON	COCKTAIL DE FRUITS	PÂTISSERIE	VELOUTÉ FRUITS

Repas végétarien

Lundi 10 Juin	Mardi 11 Juin	Mercredi 12 Juin	Jeudi 13 Juin	Vendredi 14 Juin
FÉRIÉ	SALADE VERTE	CHAMPIGNONS À LA BULGARE	TABOULÉ	SAUCISSON SEC
	CORDON BLEU / KETCHUP	SAUTÉ DE VEAU	FALAFELE	MARMITE DE POISSON À LA DIEPPOISE
	FRITES	GRATIN DE COURGETTES A LA VACHE QUI RIT	HARICOTS VERTS À LA PROVENÇALE	RIZ BLANC
	SUISSE AROMATISÉ	EMMENTAL	FROMAGE	SAINT PAULIN *
	COMPOTE	TARTE AU SUCRE	ÎLE FLOTTANTE ET CRÈME ANGLAISE	FRUIT DE SAISON

Balade en Bretagne

Lundi 17 Juin	Mardi 18 Juin	Mercredi 19 Juin	Jeudi 20 Juin	Vendredi 21 Juin
MELON	COLESLAW AU GOUDA	MACÉDOINE DE LÉGUMES	SAUCISSON À L'AIL	CONCOMBRES AU FROMAGE BLANC
ÉMINCÉ DE VOLAILLE	STEAK HACHÉ	FILET DE LIEU FLORENTINE	GALETTES DE SARAZIN CHAMPIGNONS POULET	MERGUEZ
POMMES DORÉES AU FOUR	PÂTES ET SES DÉS DE TOMATES	PURÉE	SALADE MÉLÉE	SEMOULE ET RATATOUILLE
TOMME NOIRE	EDAM	CAMEMBERT	FROMAGE AU SEL DE GUÉRANDÉ	BISCUIT
FROMAGE BLANC AROMATISÉ	FRUIT DE SAISON	ANANAS AU SIROP	CRÊPES	YAOURT AROMATISÉ

Lundi 24 Juin	Mardi 25 Juin	Mercredi 26 Juin	Jeudi 27 Juin	Vendredi 28 Juin
CÉLERI RÉMOULADE	TOMATES À LA VINAIGRETTE	CHARCUTERIE	CRÊPE AU FROMAGE	PASTÈQUE
BOULE DE VEAU MARENGO	RÔTI DE PORC À L'ESTRAGON	MITTONADE DE BŒUF FAÇON TAJINE	CRUSTY POULET CORN FLAKES	FILET DE HOKI SAUCE CIBOULETTE
PÂTES	FLAGEOLETS	SEMOULE	JARDINIÈRE DE LÉGUMES	PURÉE
SUISSE NATURE SUCRÉ	GOUDA	FROMAGE	EMMENTAL	PÂTE DE FRUIT
LIÉGEOIS AU CHOCOLAT	COMPOTE DE POMMES	FRUIT DE SAISON	CRÈME DESSERT	YAOURT NATURE SUCRÉ

Lundi 1er Juillet	Mardi 2 Juillet	Mercredi 3 Juillet	Jeudi 4 Juillet	Vendredi 5 Juillet
CONCOMBRES À LA BULGARE	SALADE VERTE	TIMBALE DE CHOUX FLEUR	MACÉDOINE	BETTERAVES VINAIGRETTE
NOISETINE D'AGNEAU FAÇON CURRY	RÔTI DE DINDE FROID	NORMANDIN DE VEAU	SAUTÉ DE PORC AU CAMEL	RAVIOLIS
SEMOULE AUX COURGETTES	SALADE DE POMMES DE TERRE	PÂTES AUX LÉGUMES	RIZ FAÇON CANTONNAIS	
CARRÉ PRÉSIDENT *	FROMAGE	FROMAGE	PYRÉNÉES	BISCUIT
FRUIT AU SIROP	MELON	FLAN VANILLE	PÂTISSERIE	SUISSE AROMATISÉ