

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 ouverts 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 !

1188
restaurants
engagés

7240
salariés
impliqués

pour lutter
Contre
le gaspillage

829
ateliers
en ébullition



103
solutions
identifiées



Ensemble on va plus loin !

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.

Au total, ce sont près de 1200 équipes de cuisine qui se sont responsabilisées sur le gaspillage alimentaire et mobilisées en créant 829 ateliers de réflexion. 103 solutions ont été identifiées avec des actions très concrètes et propres à chaque site pour lutter au quotidien contre le gaspillage alimentaire !

Ensemble, on va plus loin !
Le Pôle Nutrition



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

Entrée avec viande

Lundi 4 novembre	Mardi 5 novembre	Mercredi 6 novembre	Jeudi 7 novembre	Vendredi 8 novembre
Potage poireaux et pommes de terre	Oeuf dur mayonnaise	Taboulé à la menthe	Salade verte vinaigrette	Betteraves rouges aux pommes
Bolognaise de boeuf Subst:boulette soja Coquillettes	Rôti de porc aigre doux Subst:ballotine de poisson Riz aux petits légumes	Haché de veau à l'échalote Subst:omelette Frites	Parmentier de poisson	Aiguillettes de poulet à la moutarde Subst:moelleux nature Haricots verts Pommes de terre ciboulette
Fruit de saison	Camembert	Brassé aux fruits	Fromage blanc nature et vermicelles chocolat	Gâteau à la vanille

Lundi 11 novembre	Mardi 12 novembre	Mercredi 13 novembre	Jeudi 14 novembre	Vendredi 15 novembre
FERIE	Mortadelle Subst:brocolis	Potage de petits pois	Carottes râpées vinaigrette	Repas CH'TI Salade d'endives vinaigrette
	Filet de hoki à la provençale	Picadillo mexicain Subst:picadillo de soja Torsades Emmental râpé	Nugget's de blé	Fricassée de poulet au Maroilles Subst:omelette Frites
	Riz pilaf	Emmental râpé	Epinards à la crème Pommes de terre persillées	Tarte au spéculoos
Fruit de saison	Compote de pommes	Crème dessert vanille		

Lundi 18 novembre	Mardi 19 novembre	Mercredi 20 novembre	Jeudi 21 novembre	Vendredi 22 novembre
Médaille de surimi sauce cocktail	Potage cultivateur	Macédoine de légumes	Carottes râpées à l'orange	Toast savoyard
Sauté de boeuf façon stroganoff Subst:quenelle de brochet Pommes de terre vapeur	Boulettes de soja, tomates, basilic Légumes couscous Semoule	Rôti de porc au paprika Subst:filet de poisson Riz pilaf	Carbonara de volaille Subst:carbonara de soja Coquillettes	Poisson pané Purée de légumes
Crème dessert chocolat	Mimolette	Yaourt	Mousse au chocolat	Fruit de saison

Lundi 25 novembre	Mardi 26 novembre	Mercredi 27 novembre	Jeudi 28 novembre	Vendredi 29 novembre
Salade piémontaise Subst:brocolis	Salade verte vinaigrette	Taboulé	Céleri mayonnaise	Soupe à l'oignon
Blanquette de volaille aux légumes d'hiver Subst:blanquette de poisson Riz créole	Long burger végétarien (pain, cheddar tranché, nugget's de blé ketchup) Frites	Steak haché Gratin de chou-fleur et pommes de terre vapeur	Paupiette de veau aux herbes Subst:omelette Macaronis Lentilles aux carottes Pommes de terre vapeur	Sauté de porc Robert Subst:ballotine de poisson Macaronis Emmental râpé
Yaourt nature sucré	Fruit de saison	Fruit de saison	Vache qui rit	Cake aux pépites de chocolat

Lundi 2 décembre	Mardi 3 décembre	Mercredi 4 décembre	Jeudi 5 décembre	Vendredi 6 décembre
Macédoine de légumes	Salade verte mimosa	Potage maraîcher	Carottes râpées au citron	Bouillon vermicelles
Dos de colin sauce tomate Coeur de blé	Galette de céréales, épinards, emmental Purée de potiron	Poisson pané Ketchup Haricots beurre persillés Pommes de terre vapeur	Jambon - ketchup Subst:omelette Coquillettes Emmental râpé	Croustade de légumes (fond de tarte, sauce blanche, brunoise de légumes, champignons, gruyère)
Liégeois vanille	Fruit de saison	Mimolette	Compote de pomme poire	Fromage blanc aromatisé Friandise de la Saint Nicolas

Lundi 9 décembre	Mardi 10 décembre	Mercredi 11 décembre	Jeudi 12 décembre	Vendredi 13 décembre
Salade verte vinaigrette et dès de mimolette	Salade milanaise	MENU DUCASSE	Salade vinaigrette	Salade de haricots verts, thon, tomates
Nugget's de blé	Colombo de poulet Subst:colombo de poisson	Saucisses Subst:nugget's de poisson Frites Salade Mayonnaise	Lasagnes de boeuf Subst:lasagnes de légumes et fromage	Steak haché Carottes vichy Pommes de terre vapeur
Fruit de saison	Camembert	Gaufre chantilly Friandise	Liégeois chocolat	Pain perdu

Lundi 16 décembre	Mardi 17 décembre	Mercredi 18 décembre	Jeudi 19 décembre	Vendredi 20 décembre
Carottes râpées vinaigrette	Soupe ardennaise	Duo de crudités	Demi pomelos et sucre	Mousse de canard et son toast Subst:terrine de poisson
Palette de porc Subst:ballotine de poisson Gratin dauphinois	Galette de soja provençale	Chili con carne Subst:chili de soja Riz	Poisson pané sauce italienne Macaronis	Filet de poulet aux marrons Subst:filet de poisson champêtre Petits pois carottes Pommes de terre pins
Fruit de saison	Flan vanille	Gaufre liégeoise	Crème dessert chocolat	Bûche de NOËL au chocolat