

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	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
TARTE AUX 3 FROMAGES	CHOU ROUGE AUX POMMES	BŒUF BOURGUIGNON	CELERI REMOULADE
ESCALOPE DE POULET	JAMBON GRILLE	POMMES RISSOLEES	FILET DE POISSON MEUNIÈRE ET SON
POMMES SAUTEES	SAUCE TOMATE	SALADE	RIZ
HARICOTS VERTS	COQUILLETES	FROMAGE	RATATOUILLE
SALADE DE FRUITS	VERRINE DE POTIMARON AU CARAMBAR	FRUIT DE SAISON	YAOURT AUX FRUITS

lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
PÂTE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS SAUTE DE DINDE FORESTIER	CONCOMBRES A LA CREME	RÔTI DE BŒUF SAUCE POIVRADE	POTAGE DU JARDIN
MACARONI	SAUCISSE DE TOULOUSE	POMMES DE TERRE AU FOUR	FILET DE LIEU SAUCE NORMANDE
POÊLÉE DE LEGUMES	LENTILLES PAYSANNES	SALADE	CŒUR DE BLE
FRUIT DE SAISON	POMMES VAPEUR FROMAGE BLANC AUX FRUITS	FROMAGE	BROCOLIS A L'AIL
		COMPOTE DE POMMES	TARTE AU FLAN MAISON

lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
OMELETTE A LA CIBOULETTE	POTAGE CRECY	SALADE DE CONCOMBRES	MACEDOINE DE LEGUMES
SEMOULE	BOUCHEE A LA REINE	GOULASCH A LA HONGROISE	BRANDADE
PIPERADE	RIZ	PUREE	DE POISSON
FROMAGE	AUX PETITS LEGUMES	SAINT GERMAIN	SALADE
FRUIT DE SAISON	PETITS SUISSÉS SUCRÉS	MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON

lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
CHOU-FLEUR SAUCE COCKTAIL STEAK HACHE A L'ECHALOTE	ESCALOPE DE PORC AUX POMMES	CAROTTES RÂPEES	QUICHE LORRAINE
COQUILLETES	POMMES BOULANGERES	CARBONADE FLAMANDE	FILET DE COLIN SAUCE AU CITRON
CONCASSE DE TOMATES	PETITS POIS AUX OIGNONS	FRITES	QUINOA
ENTREMETS PISTACHE	FROMAGE	SALADE	FONDUE DE POIREAUX
	FRUIT DE SAISON	YAOURT	FRUIT DE SAISON

lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
SALADE D'ENDIVES A LA MIMOLETTE	NUGGETS DE POISSON SAUCE TARTARE	VELOUTE DE POIREAUX	BETTERAVES VINAIGRETTE
BOULES DE BŒUF	RIZ PILAF	RÔTI DE DINDE SAUCE CHAMPIGNONS	LASAGNES
A LA MEXICAINE	BRUNOISE DE LEGUMES	PUREE	MAISON
SEMOULE	FROMAGE	HARICOTS BEURRE	SALADE
LIEGEOIS AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	TARTE NORMANDE MAISON	FRUIT DE SAISON

lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
STEAK HACHE SAUCE ECHALOTE	POTAGE AU POTIRON	REPAS DE NOËL	SALADE THAÏ AU TOFU
POMMES VAPEUR	SAUTE DE POULET		OMELETTE AUX HERBES
SALSIFIS A LA TOMATE	FRITES		DUO
FROMAGE	SALADE		DE PUREES
FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON		BEIGNET AUX POMMES

lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
CELERI REMOULADE	SOUPE DE LEGUMES	ESCALOPE DE DINDE SAUCE VALLEE D'AUGE	DUO DE CRUDITES
BOULES DE BŒUF A L'ORIENTALE	MAFE DE PORC	COQUILLETES	MARMITE DE SAUMON SAUCE DIEPPOISE
BOULGOUR	POMMES SAUTEES	AUX PETITS LEGUMES	RIZ
CAROTTES VICHY	SALADE	FROMAGE	FONDUE D'ENDIVES
YAOURT AROMATISE	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	ECLAIR AU CHOCOLAT



Vos repas sont cuisinés chaque jour
par votre chef API,
Benoît et son équipe !