

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.

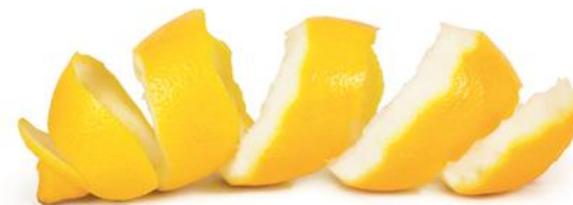


MAI JUIN 2019

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



lundi 13 mai	mardi 14 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
ESCALOPE DE PORC SAUCE CHAMPIGNONS POMMES DE TERRE BROCOLIS A L'AIL FROMAGE FRUIT DE SAISON	CAROTTES RÂPEES SAUTE DE VEAU MARENGO COQUILLETES COURGETTES BRAISEES YAOURT AUX FRUITS	REPAS BIO CONCOMBRES VINAIGRETTE CARBONADE FLAMANDE POMMES RISSOLEES SALADE CREME DESSERT	QUICHE AU FROMAGE NUGGETS DE POISSON SAUCE GRIBICHE RIZ AUX PETITS LEGUMES COMPOTE DE POMMES

lundi 10 juin	mardi 11 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
LUNDI DE LA PENTECÔTE	CONCOMBRES BULGARES SAUTE DE PORC A L'ANANAS MACARONI POËLEE PAYSANNE MOUSSE AU CHOCOLAT	REPAS BIO CHOU-FLEUR VINAIGRETTE BLANQUETTE DE VEAU ET SES LEGUMES POMMES VAPEUR FRUIT DE SAISON	SALADE DE RIZ OMELETTE AU FROMAGE SEMOULE RATATOUILLE BEIGNET AU CHOCOLAT

lundi 20 mai	mardi 21 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
CELERI REMOULADE SPAGHETTI A LA BOLOGNAISE ECLAIR AU CHOCOLAT	SALADE COMPOSEE JAMBON GRILLE SAUCE BRUNE LENTILLES CUISINEES CAROTTES AU JUS MOUSSE AU CITRON	BETTERAVE ROUGES ESCALOPE DE VOLAILLE SAUCE FORESTIERE POMMES NOISETTES SALADE FROMAGE BLANC SUCRE	REPAS BIO OMELETTE AUX HERBES POMMES SAUTEES CAROTTES VICHY FROMAGE FRUIT DE SAISON

lundi 17 juin	mardi 18 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
REPAS BIO CAROTTES RÂPEES ESCALOPE DE DINDE A LA CREME COQUILLETES CREME DESSERT AU CHOCOLAT	SAUTE D'AGNEAU A LA PROVENCALE FLAGEOLETS CUISINES POMMES PERSILLEES FROMAGE PASTEGUE	TOMATES VINAIGRETTE HACHIS PARMENTIER SALADE FROMAGE BLANC AUX FRUITS	QUICHE LORRAINE BROCHETTE DE POISSON PANE SAUCE BEARNAISE CŒUR DE BLE TOMATE POËLEE MERIDIONALE FRUIT DE SAISON

lundi 27 mai	mardi 28 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
REPAS BIO ŒUF DUR SAUCE COCKTAIL GOULASCH DE BŒUF PUREE SALADE FRUIT DE SAISON	CONCOMBRES VINAIGRETTE PAUPIETTE DE VOLAILLE A LA DIJONNAISE CŒUR DE BLE POËLEE CAMPAGNARDE FLAN NAPPE CARAMEL	JEUDI DE L'ASCENSION	PONT

lundi 24 juin	mardi 25 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
SALADE FROMAGERE SPAGHETTI FACON CARBONARA PETITS SUISSES CHOCOLATES	COURGETTES RÂPEES VINAIGRETTE CARBONADE FLAMANDE PUREE HARICOTS VERTS GLACE	REPAS BIO STEAK HACHE SAUCE ECHALOTE FRITES SALADE FROMAGE COMPOTE DE POMMES	ŒUF MIMOSA FILET DE LIEU SAUCE CITRON RIZ AUX PETITS LEGUMES FRUIT DE SAISON

lundi 03 juin	mardi 04 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
REPAS DUCASSE AMERICAIN FRICADELLE FRITES FROMAGE GLACE 	REPAS BIO CAROTTES RÂPEES ŒUFS DURS GRATINES POMMES VAPEUR SALADE FROMAGE COMPOTE DE POMMES	REPAS DE LA SEMAINE EUROPEENNE DU DEVELOPPEMENT DURABLE 100% LOCAL 	SALADE DE TOMATES FILET DE POISSON MEUNIERE SAUCE GRIBICHE RIZ AUX PETITS LEGUMES LIEGEOIS A LA VANILLE

lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
ESCALOPE DE DINDE AU CURRY SEMOULE POËLEE INDIENNE FROMAGE BLANC AUX FRUITS	REPAS BIO BŒUF BOURGUIGNON PUREE SALADE FROMAGE FRAISES AU SUCRE	SALADE DE LENTILLES SAUTE DE VEAU AUX CHAMPIGNONS TORSAGES AUX PETITS LEGUMES TARTE AU FLAN	CAROTTES RÂPEES MARMITE DE LA MER RIZ PILAF BROCOLIS A L'AIL CORNET AU CHOCOLAT