

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.

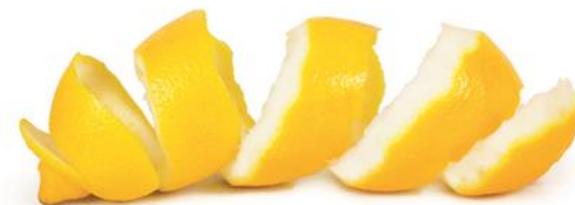


MAI JUIN 2019

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



api

Conception: CMA&S



POISSON DE PLEINE MER

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

Merci de vous rapprocher de la direction de l'établissement ».

					Balade en Bretagne					
Lundi 13 Mai	Mardi 14 Mai	Mercredi 15 Mai	Jeudi 16 Mai	Vendredi 17 Mai	Lundi 10 Juin	Mardi 11 Juin	Mercredi 12 Juin	Jeudi 13 Juin	Vendredi 14 Juin	
CONCOMBRES PERSILLÉS SAUCISSE SAUCE MOUTARDE FRITES PÂTE DE FRUIT YAOURT NATURE SUCRÉ	MACÉDOINE MIMOSA FILET DE LIEU SUR LIT DE POIREAUX RIZ NATURE EDAM FRUIT DE SAISON	TOMATES À L'HUILE D'OLIVE NORMANDIN DE VEAU SAUCE ÉCHALOTE HARICOTS VERTS (POMMES DE TERRE) BISCUIT GAUFRETTE CRÈME DESSERT À LA VANILLE	CRÊPE AU FROMAGE AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE AU CURRY PURÉE DE CAROTTES RONDELÉ NATURE * FRUIT DE SAISON	MELON VERT RÔTI DE PORC SAUCE SOUBISE LÉGUMES BÉCHAMEL (POMMES DE TERRE) CAMEMBERT PÂTISSERIE						
Les rencontres durables										
Lundi 20 Mai	Mardi 21 Mai	Mercredi 22 Mai	Jeudi 23 Mai	Vendredi 24 Mai	Lundi 17 Juin	Mardi 18 Juin	Mercredi 19 Juin	Jeudi 20 Juin	Vendredi 21 Juin	
SALADE FROMAGÈRE BOLOGNAISE AU BŒUF MACARONIS ET RÂPÉ PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ FRUIT DE SAISON	PASTÈQUE HAUTS DE CUISSES AU JUS DE THYM PETITS POIS ET CAROTTES (POMMES DE TERRE) BOUDOIR FROMAGE BLANC AROMATISÉ	SALADE MARCO POLO TOMATE FARCIE ET SA SAUCE SEMOULE SAINT PAULIN * FRUIT DE SAISON	ROULADE DES CHARCUTERIES VASSEUR (CALONNE RICOUART) BŒUF RAVIGOTE (SAINT HILAIRE COTTES) CAROTTES (ATELIERS DE LA TERNOISE) SABLÉ (BISCUITERIE BLOND À LAMBERSART) YAOURT DE LA FERME HERNU (MONCHY CAYEUX)	COLESLAW POISSON MEUNIÈRE ET SA SAUCE ÉPINARDS ET RIZ PYRÉNÉES FLAN AU CHOCOLAT	DUO DE CRUDITÉS BOULETTES SAUCE TOMATE COQUILLETES ET RÂPÉ GOUDA CRÈME DESSERT À LA VANILLE	SAUCISSON À L'AIL FILET DE POULET À LA DIJONNAISE FRICASSÉE DE PETITS POIS (POMMES DE TERRE) PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ FRUIT DE SAISON	TOMATES MIMOSA PÂTES PAPILLONS AU THON ET BASILIC (PLAT COMPLET) BISCUIT SPÉCULOOS FLAN AU CAMEL	PASTÈQUE RÔTI DE PORC SAUCE BRUNE PURÉE AU LAIT CARRÉ PRÉSIDENT * YAOURT MIXÉ	SALADE DE LENTILLES NUGGETS VÉGÉTAL SAUCE COCKTAIL RATATOUILLE ET POMMES DE TERRE BABYBEL MOUSSE AU CHOCOLAT	
Lundi 27 Mai	Mardi 28 Mai	Mercredi 29 Mai	Jeudi 30 Mai	Vendredi 31 Mai	Lundi 24 Juin	Mardi 25 Juin	Mercredi 26 Juin	Jeudi 27 Juin	Vendredi 28 Juin	
HARICOTS VERTS À L'ÉCHALOTE SAUTÉ DE PORC À L'ANCIENNE LENTILLES ET CAROTTES GOUDA FRUIT DE SAISON	TABOULÉ DE POIS CHICHES TARTE AUX FROMAGES SALADE ET COMPOSANTS BISCUIT ÎLE FLOTTANTE ET CRÈME ANGLAISE	CONCOMBRES À LA BULGARE POISSON À LA BORDELAISE POMMES DE TERRE PERSILLÉES ET LÉGUMES CHANTAILLOU * PÂTISSERIE SÈCHE		FÉRIÉ	FÉRIÉ	CAROTTES RÉMOULADE AIGUILLETES DE VOLAILLE AU PAPRIKA DOUX RIZ ET HARICOTS VERTS BISCUIT GALETTE FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ	MELON SAUTÉ DE BŒUF MÉDITERRANÉEN FRITES CHANTENEIGE FRUIT DE SAISON	BROCOLIS SAUCE RIGOLOTE VEAU PRINTANIER POËLÉE DE LÉGUMES (POMMES DE TERRE) PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ FLAN À LA VANILLE	SALADE AUX CROÛTONS MERGUEZ DOUCE SEMOULE ET LÉGUMES DU BOUILLON EMMENTAL FRUIT DE SAISON	ÉMINCÉ DE RADIS SUR MACÉDOINE FILET DE LIEU SAUCE FRAÎCHEUR PENNES ET RÂPÉ POINTE DE BRIE YAOURT FERMIER SAVEUR FRAISE
Lundi 03 Juin	Mardi 04 Juin	Mercredi 05 Juin	Jeudi 06 Juin	Vendredi 07 Juin	Lundi 01 Juillet	Mardi 02 Juillet	Mercredi 03 Juillet	Jeudi 04 Juillet	Vendredi 05 Juillet	
MELON HACHIS PARMENTIER (PLAT COMPLET) MILANETTE YAOURT AROMATISÉ	MACÉDOINE DE LÉGUMES OMELETTE SAUCE CIBOULETTE PÂTES ET RÂPÉ PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ TARTE AU FLAN VANILLE	SALADE NIÇOISE GRATIN DE POISSON À LA PROVENÇALE RIZ ET SA BRUNOISE DE LÉGUMES TOMME BLANCHE FRUITS AU SIROP	CHOU FLEUR SAUCE AURORE RÔTI DE BŒUF FROID SAUCE TARTARE FRITES VACHE QUI RIT * FRUIT DE SAISON	CAROTTES RÂPÉES À LA VINAIGRETTE TAJINE DE POULET SEMOULE ET CONFIT DE LÉGUMES BISCUIT CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT	BETTERAVES ROUGES À LA VINAIGRETTE BŒUF MIRONTON POMMES DORÉES AU FOUR EDAM FRUIT DE SAISON	SALADE DE PÂTES TRICOLORS OMELETTE AU GRUYÈRE HARICOTS BEURRES (POMMES DE TERRE) CAMEMBERT FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ	TARTE AUX POIREAUX TRANCHE DE JAMBON MOUSSELINE ROSE PETIT LOUIS TARTINE * COMPOTE AUX 2 FRUITS SANS SUCRE AJOUTÉ	TOMATES MOZZARELLA CORDON BLEU PIPERADE ET RIZ PETIT SUISSE AROMATISÉ FRUIT DE SAISON	MELON JAUNE SALADE DE THON MAYONNAISE TABOULÉ DE LÉGUMES KIRI * PÂTISSERIE	