

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 : CM&A



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	MACÉDOINE MIMOSA FILET DE LIEU SUR LIT DE POIREAUX	TOMATES À L'HUILE D'OLIVE NORMANDIN DE VEAU SAUCE ÉCHALOTE	CRÊPE AU FROMAGE AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE AU CURRY	MELON VERT RÔTI DE PORC SAUCE SOUBISE	FÉRIÉ	BETTERAVES ROUGES EN LANIÈRES RAVIOLIS ET FROMAGE	CAROTTES AU MAÏS SAUTÉ DE VOLAILLE AUX CHAMPIGNONS	SALADE DE PAIMPOL FILET DE COLIN FAÇON COTRIADE	MELON CHARENTAIS JAMBON CHAUD SAUCE BRUNE	
FRITES	RIZ NATURE	HARICOTS VERTS (POMMES DE TERRE)	PURÉE DE CAROTTES	LÉGUMES BÉCHAMEL (POMMES DE TERRE)		(PLAT COMPLET)	GRATIN DE COURGETTES	POMMES DE TERRE AU JUS D'OIGNONS	RIZ ET CAROTTES	
PÂTE DE FRUIT YAOURT NATURE SUCRÉ	EDAM FRUIT DE SAISON	BISCUIT GAUFRETTE CRÈME DESSERT À LA VANILLE	RONDELÉ NATURE *	CAMEMBERT PÂTISSERIE		COULOMMIERS FRUIT DE SAISON	JUS DE FRUIT LIÉGEOIS AU CHOCOLAT	BÛCHE DE CHÈVRE CRÊPE SUCRÉE	GAUFRETTE YAOURT FERMIER SAVEUR ABRICOT	
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	PASTÈQUE HAUTS DE CUISSES AU JUS DE THYM	SALADE MARCO POLO TOMATE FARCIE ET SA SAUCE	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	DUO DE CRUDITÉS	SAUCISSON À L'AIL	TOMATES MIMOSA	PASTÈQUE	SALADE DE LENTILLES	
MACARONIS ET RÂPÉ	PETITS POIS ET CAROTTES (POMMES DE TERRE)	SEMOULE		ÉPINARDS ET RIZ	BOULETTES SAUCE TOMATE	FILET DE POULET À LA DIJONNAISE	PÂTES PAPILLONS AU THON ET BASILIC	RÔTI DE PORC SAUCE BRUNE	NUGGETS VÉGÉTAL SAUCE COCKTAIL	
PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ	BOUDOIR	SAINT PAULIN *		PYRÉNÉES	COQUILLETES ET RÂPÉ	FRICASSÉE DE PETITS POIS (POMMES DE TERRE)	(PLAT COMPLET)	PURÉE AU LAIT	RATATOUILLE ET POMMES DE TERRE	
FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC AROMATISÉ	FRUIT DE SAISON		FLAN AU CHOCOLAT	GOUDA	PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ	BISCUIT SPÉCULOOS	CARRÉ PRÉSIDENT *	BABYBEL	
					CRÈME DESSERT À LA VANILLE	FRUIT DE SAISON	FLAN AU CAMEL	YAOURT MIXÉ	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	TABOULÉ DE POIS CHICHES TARTE AUX FROMAGES	CONCOMBRES À LA BULGARE POISSON À LA BORDELAISE		FÉRIÉ	FÉRIÉ	CAROTTES RÉMOULADE AIGUILLETES DE VOLAILLE AU PAPRIKA DOUX	MELON SAUTÉ DE BŒUF MÉDITERRANÉEN	BROCOLIS SAUCE RIGOLOTE VEAU PRINTANIER	SALADE AUX CROÛTONS MERGUEZ DOUCE	ÉMINCÉ DE RADIS SUR MACÉDOINE FILET DE LIEU SAUCE FRAÎCHEUR
LENTILLES ET CAROTTES	SALADE ET COMPOSANTS	POMMES DE TERRE PERSILLÉES ET LÉGUMES			RIZ ET HARICOTS VERTS	FRITES	POËLÉE DE LÉGUMES (POMMES DE TERRE)	SEMOULE ET LÉGUMES DU BOUILLON	PENNES ET RÂPÉ	
GOUDA	BISCUIT	CHANTAILLOU *			BISCUIT GALETTE	CHANTENEIGE	PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ	EMMENTAL	POINTE DE BRIE	
FRUIT DE SAISON	ÎLE FLOTTANTE ET CRÈME ANGLAISE	PÂTISSERIE SÈCHE			FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ	FRUIT DE SAISON	FLAN À LA VANILLE	FRUIT DE SAISON	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)	MACÉDOINE DE LÉGUMES OMELETTE SAUCE CIBOULETTE	SALADE NIÇOISE GRATIN DE POISSON À LA PROVENÇALE RIZ ET SA BRUNOISE DE LÉGUMES	CHOU FLEUR SAUCE AUREORE RÔTI DE BŒUF FROID SAUCE TARTARE	CAROTTES RÂPÉES À LA VINAIGRETTE TAJINE DE POULET	BETTERAVES ROUGES À LA VINAIGRETTE BŒUF MIRONTON	SALADE DE PÂTES TRICOLORS OMELETTE AU GRUYÈRE	TARTE AUX POIREAUX TRANCHE DE JAMBON	TOMATES MOZZARELLA CORDON BLEU	MELON JAUNE SALADE DE THON MAYONNAISE	
MILANETTE	PÂTES ET RÂPÉ	TOMME BLANCHE	FRITES	SEMOULE ET CONFIT DE LÉGUMES	POMMES DORÉES AU FOUR	HARICOTS BEURRES (POMMES DE TERRE)	MOUSSELINE ROSE	PIPERADE ET RIZ	TABOULÉ DE LÉGUMES	
YAOURT AROMATISÉ	PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ		VACHE QUI RIT *	BISCUIT	EDAM	CAMEMBERT	PETIT LOUIS TARTINE *	PETIT SUISSE AROMATISÉ	KIRI *	
	TARTE AU FLAN VANILLE	FRUITS AU SIROP	FRUIT DE SAISON	CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ	COMPOTE AUX 2 FRUITS SANS SUCRE AJOUTÉ	FRUIT DE SAISON	PÂTISSERIE	