

## TRUCS & ASTUCES POUR UTILISER LES RESTES.

### ASTUCE 1 :

Pour ne pas jeter les restes de légumes et de viandes, on pense aux quiches, aux gratins, aux soupes ou on hache le tout façon "hachis parmentier".

### ASTUCE 2 :

Pour utiliser les fruits abîmés, on les cuit pour faire une compote tutti-frutti ou on mixe le tout pour un smoothie vitaminé !

### ASTUCE 3 :

Pour ne pas jeter le pain, on utilise le pain rassis en le grillant pour faire des croûtons pour la soupe ou des mouillettes pour les oeufs à la coque. On en profite pour faire un dessert gourmand, pudding ou pain perdu.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Le Pain perdu et sa compotée de pommes

**Ingrédients pour 4 personnes :** 4 pommes, un peu d'eau, 1 oeuf, 10 cl de lait, 2 c.à s. de sucre, 4 tranches de pain et un peu de beurre.



Laver, éplucher et couper les pommes en cubes. Les mettre dans une casserole avec un fond d'eau ; Laisser compoter 15 min à feu doux.



Battre l'oeuf avec le lait et le sucre. Tremper les tranches de pain dans la préparation.



Faire dorer les tranches de pain à la poêle avec le beurre.

### Astuce

Pour cette recette, pensez à utiliser du pain un peu rassis et des pommes abimées que vos enfants n'auraient pas mangé.



NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2017

# Soyons Complices à table !

Ensemble,  
réduisons les déchets

PLUS C'EST  
**PETIT**  
PLUS C'EST  
**JOLI**

ÉDITO

Participons tous  
à la Semaine Européenne  
de Réduction des Déchets !

Toujours engagé dans la lutte contre le gaspillage alimentaire, API Restauration participe comme chaque année à la **Semaine Européenne de Réduction des Déchets**, événement coordonné en France par l'ADEME et le Ministère de la Transition Energétique et Solidaire.

Elle a lieu cette année du **18 au 26 novembre 2017**. Nous mènerons à cette occasion **des actions de sensibilisation** à la réduction des déchets alimentaires et d'emballage dans nos restaurants.

Nous continuerons aussi à développer nos engagements pour **favoriser le tri sélectif, le recyclage et la valorisation des déchets** qui sont autant de bonnes pratiques à appliquer et à partager au quotidien, pour tendre toujours plus vers le « **Zéro Déchet** ! ».

Salutations gourmandes,  
Le pôle nutrition.

Rencontres  
Durables

Plus d'info sur <http://evenements.developpement-durable.gouv.fr>

api

Conception O'MAP



lundi 06 novembre	mardi 07 novembre	mercredi 08 novembre	jeudi 09 novembre	vendredi 10 novembre
Salade de maïs	<b>Chiffonade de laitue</b> et ses croûtons	Macédoine à la mayonnaise	Potage de légumes	Radis beurre
Sauté de volaille au paprika	Hachis Parmentier	Rôti de veau au jus	<b>Saucisse grillée</b> et ses haricots blancs	Filet de colin meunière
Jeunes carottes		<b>Boulgour BIO</b>	Yaourt brassé aux fruits mixés	Chou fleur en béchamel
Suisse fruité	<b>Edam BIO</b>	Camembert		<b>Brie BIO</b>
<b>Fruit de saison BIO</b>	Flan nappé au caramel	Fruit de saison	<b>Fruit de saison BIO</b>	Tarte au citron du chef

lundi 04 décembre	mardi 05 décembre	mercredi 06 décembre	jeudi 07 décembre	vendredi 08 décembre
Salade de maïs	<b>Batavia</b> et ses croûtons	<b>Chou blanc à la mayonnase</b>	Crème de potirons	Saucison à l'ail
Rôti de dinde au Thym	Hachis Parmentier	Sauté de veau marengo	Palette de porc à la provençale	Filet de poisson façon fish and chips
Haricots beurre au jus		Poêlée de légumes	Lentilles cuisinées	Epinards en béchamel
<b>Rondelé au sel de camargue</b>	Vache qui rit	<b>Brie BIO</b>	<b>Gouda BIO</b>	<b>Yaourt BIO sucré</b>
<b>Fruit de saison BIO</b>	<b>Les 2 vaches chocolat BIO</b>	Riz au lait	Fruit de saison	Tarte au flan du chef

lundi 13 novembre	mardi 14 novembre	mercredi 15 novembre	jeudi 16 novembre	vendredi 17 novembre
<b>Taboulé BIO</b>	<b>Carottes râpées</b>	Salade de Pâtes	<b>Céleri BIO</b> rémoulade	Rosette
Paupiette de veau chasseur	Rôti de porc au jus	<b>Bœuf braisé</b>	Sauté de dinde marengo	Brandade de poisson
Petits pois mitonnés	Lentilles cuisinées	Brocolis en béchamel	Haricots beurre au jus	
Vache qui rit	Yaourt sucré	<b>Emmental BIO</b>	Crème anglaise	<b>Edam BIO</b>
Crème dessert caramel	<b>Compote de fruits BIO</b>	Mousse au chocolat	Gâteau au chocolat du chef	<b>Fruit de saison</b>

lundi 11 décembre	mardi 12 décembre	mercredi 13 décembre	jeudi 14 décembre	vendredi 15 décembre
Salade de pois chiches	<b>Chiffonade de laitue</b> et ses croûtons	<b>Céleri BIO</b> rémoulade	Betteraves à échalote	<b>Chou blanc BIO</b> à la mayonnase
Omelette fraîche	Garniture façon carbonara	<b>Sauté de bœuf hongroise</b>	Aiguillettes de poulet à l'orientale	Filet de colin meunière
Jardinière de légumes	Coquillettes	Riz créole	<b>Semoule BIO</b> au jus	Purée de carottes
Suisse fruité	Emmental	Tomme blanche	Yaourt sucré	Crème anglaise
<b>Fruit de saison BIO</b>	<b>Compote de fruits BIO</b>	Fruit de saison	Fruit de saison	Quatre quart du chef

lundi 20 novembre	mardi 21 novembre	THANKSGIVING	jeudi 23 novembre	repas potager
<b>Batavia</b> et ses croûtons	<b>Salade de pâtes BIO</b>	<b>Coleslaw</b>	Potage de légumes	Radis beurre
Normandin de veau au jus	Poêlée de colin doré au beurre	Roasted turkey with rosemary sauce	Lasagnes à la bolognaise	assiette du potager (pommes dauphines et flageolets à la tomate)
Semoule	Jardinière de légumes	Potatoes	Cantafrais	<b>Yaourt BIO vanille</b>
Emmental	Suisse fruité	Cheese		Cake à la carotte du chef
<b>Compote de pommes BIO</b>	<b>Fruit de saison</b>	<b>Organic blueberry yogurt</b>	<b>Fruit de saison BIO</b>	

lundi 18 décembre	mardi 19 décembre	mercredi 20 décembre	jeudi 21 décembre	vendredi 22 décembre
<b>Carottes râpées</b>	Radis beurre	<b>Batavia</b> et ses croûtons	Betteraves en vinaigrette	<b>Betteraves BIO</b> en vinaigrette
Tortellini à la viande et sa sauce du chef	Steak haché au jus	Poisson pané	Sauté de dinde au curry	<b>Quenelle nature BIO</b> sauce tomate
<b>Edam BIO</b>	Frites et ketchup	Petit pois mitonnés	Haricots verts au jus	<b>Riz BIO</b> pilaf
Crème dessert vanille	Coulommiers	<b>Yaourt BIO vanille</b>	Petit cotentin nature	<b>Edam BIO</b>
	<b>Compote de pommes BIO</b>	Gaufre liégeoise	<b>Fruit de saison BIO</b>	<b>Fruit de saison BIO</b>

lundi 27 novembre	mardi 28 novembre	mercredi 29 novembre	jeudi 30 novembre	vendredi 01 décembre
<b>Betteraves BIO</b> en vinaigrette	Crêpe au fromage	Pomelos au sucre	Carottes râpées	<b>Potage de légumes</b>
<b>Boulettes de bœuf BIO</b> en sauce	Rôti de porc au jus	Cuisse de poulet rôti	<b>Omelette BIO</b>	Pépites de colin aux 3 céréales
<b>Coquillettes BIO</b>	Chou fleur en béchamel	Purée d'épinards	Petits pois à l'étuvée	Riz pilaf
<b>Brie BIO</b>	<b>Camembert BIO</b>	<b>Yaourt BIO sucré</b>	Crème anglaise	Emmental
<b>Fruit de saison BIO</b>	<b>Fruit de saison</b>	Gaufre liégeoise	Gâteau aux myrtilles du chef	<b>Fruit de saison BIO</b>



Un menu de Noël sera servi au cours de la semaine du 18 au 22 Décembre, cependant sa date sera tenue secrète jusqu'au dernier moment.

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