

# 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](http://www.api-restauration.com)



api

Conception: CM&S

**Légende :**






**Préparé par nos Chefs** **Produit local et/ou régional** **BIO**

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 13 mai	mardi 14 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
TABOULE A LA MENTHE	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	SALADE COLESLAW	CONCOMBRES VINAIGRETTE FACON TZATSIKI
SAUTE DE PORC (local, VPF) SAUCE AIGRE DOUCE	DOS DE COLIN SAUCE HOLLANDAISE	BOULETTES DE BŒUF BIO (VBF) A LA PROVENCALE	BLANQUETTE DE DINDE (VVF) A L'ANCIENNE
HARICOTS PLATS	RIZ BIO PILAF	ET SPAGHETTI BIO	CAROTTES ET PETITS POIS
MUNSTER BIO (régional)	BRIE EN POINTE (à portionner)	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	CARRE FONDU
FRUIT DE SAISON	YAOURT AROMATISE FRAISE BIO (local)	COMPOTE POMMES-ABRICOT	Anniversaire du mois : GATEAU A L'ANANAS (à portionner)

lundi 20 mai	mardi 21 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE BALSAMIQUE	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE	<b>TARTE MAROILLES DE BIENVENUE CHEZ LES CH'TIS (à portionner)</b>	TOMATES VINAIGRETTE A L'HUILE D'OLIVE
FILET DE LIEU SAUCE DIEPPOISE	ROTI DE BŒUF FROID (VBF) ET KETCHUP	<b>AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE CHAMPIGNONS DE PARIS</b>	CHIPOLATAS
GRATIN DE COURGETTES ET POMMES DE TERRE	POMMES SAUTEES	<b>RATATOUILLE DE REMY</b>	LENTILLONS BIO (locaux)
CROC'LAI	VACHE QUI RIT	<b>PETIT SUISSE NATURE SUCRE</b>	TOME DE VEZOUZE BIO (régionale)
CREME DESSERT AU CHOCOLAT BIO (régionale)	FRUIT DE SAISON	<b>FRUIT DE SAISON BIO ET POP CORN</b>	YAOURT AUX FRUITS

lundi 27 mai	mardi 28 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
SALADE PIEMONTAISE	CELERI RAPE SAUCE COCKTAIL		
FILET DE POULET A LA MOUTARDE DE REIMS	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE TOMATE		
JEUNES CAROTTES BRAISEES	COQUILLETES BIO	FERIE	PONT
CAMEMBERT (à portionner)	LE BON LORRAIN BIO (régional)		
FRUIT DE SAISON BIO	FROMAGE BLANC AROMATISE		

lundi 03 juin	mardi 04 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
<b>Semaine Européenne du Développement Durable</b>			
CAROTTES RAPEES BIO VINAIGRETTE AU VINAIGRE DE FRAMBOISE	<b>TOMATES (régionales) VINAIGRETTE AU BASILIC</b>	<b>QUICHE AUX ASPERGES (asperges locales) (à portionner)</b>	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE
RAVOLES EPINARDS BIO SAUCE CREME	COLIN SAUCE CITRON	PAVE DE JAMBON (VVF) AU JUS	ESCALOPE DE POULET (local, VVF) AU THYM
FROMAGE BLANC NATURE SUCRE (local)	POMMES PINS	PETITS POIS	RIZ AUX PETITS LEGUMES
COMPOTE POMMES-CASSIS	MIMOLETTE	FRAIDOU	CARRE DE LIGUEIL (à portionner)
	FRUIT DE SAISON BIO	CREME DESSERT CAMEL AU BEURRE SALE BIO (régionale)	<b>FRAISES (régionales)</b>

lundi 10 juin	mardi 11 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
FERIE	<b>MATCH : USA-THAILANDE A REIMS</b> <b>SALADE THAILANDAISE (carottes, concombres, vinaigrette au citron vert, curry)</b>	CONCOMBRES (locaux) A LA CREME CIBOULETTE	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE
	<b>EMINCE DE DINDE (VVF) A L'AMERICAINE</b>	GOULASH DE BŒUF A LA HONGROISE (local, VBF)	POISSON PANE
	<b>FRITES</b>	SEMOULE BIO	RATATOUILLE BIO
	<b>CAMEMBERT BIO (à portionner)</b>	EMMENTAL (à portionner)	CROC'LAI
	<b>MOUSSE AU CHOCOLAT</b>	FRUIT DE SAISON	TARTE MIRABELLES (mirabelles régionales) (à portionner)

lundi 17 juin	mardi 18 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
SALADE DE POMMES DE TERRE	<b>TOMATES (régionales) VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE</b>	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE A L'ORANGE	CHOU FLEUR BIO SAUCE COCKTAIL
ESTOUFFADE DE PORC (local, VPF) AU CURRY	DOS DE COLIN A LA PROVENCALE	HACHIS PARMENTIER (VBF)	AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE NORMANDE
HARICOTS VERTS BIO EN PERSILLADE	PÂTES AUX ŒUFS (régionales)	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	PUREE NINON (dont tomates)
TOME DE VEZOUZE BIO (régionale)	COULOMMIERS (à portionner)	COMPOTE POMMES - POIRES BIO	FROMAGE AIL ET FINES HERBES
FRUIT DE SAISON	YAOURT NATURE SUCRE BIO (local)		ANNIVERSAIRE DU MOIS : CLAFOUTIS CERISES DE MONTMORENCY (cerises locales)

lundi 24 juin	mardi 25 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
SALADE VERTE AUX CROUTONS	BETTERAVES ROUGES BIO VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	SALADE DE LENTILLONS BIO (locaux)	CONCOMBRES (locaux) ALPINS
POISSON MEUNIERE	ROTI DE BŒUF (VBF) ET STICK DE MAYONNAISE	CORDON BLEU DE VOLAILLE	CHIPOLATAS DES ARDENNES (locales)
CAROTTES ET POMMES DE TERRE FONDANTES (pommes de terre régionales)	TABOULE	COURGETTES (locales) A L'HUILE D'OLIVE	POMMES SAUTEES ET STICK DE KETCHUP
EMMENTAL BIO	CHANTENEIGE	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	MUNSTER BIO (régional) (à portionner)
CREME DESSERT VANILLE	FRUIT DE SAISON	FRUIT BIO	YAOURT AROMATISE INDIVIDUEL (local)

lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
SALADE CAMPAGNARDE (sp : salade de riz au thon)	COURGETTES RAPEES (locales) AUX DES DE BREBIS (BC)	SAUCISSON SEC ET CORNICIONS	<b>TOMATES CERISES</b>
SAUTE DE POULET (local, VVF) A LA MOUTARDE DE REIMS	BOULETTES DE BŒUF BIO (VBF) SAUCE ORIENTALE	DOS DE COLIN SAUCE PAPRIKA	<b>QUICHE AU POULET (à portionner)</b>
PETITS POIS	PUREE DE POMMES DE TERRE	RIZ BIO PILAF	<b>SALADE VERTE VINAIGRETTE</b>
YAOURT NATURE SUCRE	BRIE EN POINTE (à portionner)	LE BON LORRAIN BIO (régional)	<b>FRAIDOU</b>
FRUIT DE SAISON BIO	YAOURT AROMATISE FRAISE BIO (local)	FRUIT DE SAISON	<b>DONUTS</b>

"Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine."

**BONNES VACANCES A TOUS !**