

# LES RESTES : UN REPAS CACHÉ DANS LE FRIGO



## LE SAVIEZ-VOUS ?

- Laisser refroidir un reste de plat cuisiné avant de le ranger dans le frigo.
- Les restes se conservent jusqu'à trois jours dans le frigo.
- Un yaourt nature se garde jusqu'à 3 semaines après la Date Limite de Consommation (DLC) et le lait UHT (non ouvert) jusqu'à 2 mois après la date de péremption.



## CÔTÉ NUTRITION :

- Les vitamines et les fibres se concentrant souvent dans la peau des fruits et des légumes, les épluchures-pelures permettent de profiter davantage de leurs bénéfices.
- Une quiche avec un reste de poireau, du lait, 1 œuf, 2 tranches de jambon et du gruyère font un repas tout à fait complet et équilibré.



## CÔTÉ DÉGUSTATION :

- Des bananes très mûres sont beaucoup plus riches en goût et en sucre.
- Les zestes d'agrumes parfument toutes sortes de plats salés et de desserts, mais peuvent également être confits au sucre ou au vinaigre.



## CÔTÉ CUISINE :

- Avec les restes de viande ou de poisson, pensez à des hachis, des brochettes, des croquettes ou des légumes farcis.
- Avec les restes de pâtes ou de riz, pensez aux salades froides, aux gratins, aux soupes et aux légumes farcis.
- Avec les restes de fruits et de légumes, faites des tartes, des quiches ou des compotes.

# UNE SAISON...UNE RECETTE

## Banana croc

Durée de préparation : 15 min. - Cuisson : 10 min.

**Ingrédients :** 2 bananes mûres ou trop mûres, 1 paquet de biscuits ouvert et ramolli (100 g), crème chantilly, 50 g de beurre, confiture de lait, cacao en poudre.



1. Écraser les biscuits et les mélanger avec le beurre préalablement fondu. Les tasser dans un petit moule à tarte et faire cuire 10 min à 180°C.



2. Étaler une fine couche de confiture de lait.



3. Éplucher les bananes, ôter les éventuelles parties noires. Écraser à la fourchette et garnir les fonds de tarte.



4. Garnir de chantilly et saupoudrer de cacao... bonne dégustation !



Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole 477 181 010.

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2019

# Soyons Complices à table !

1188 restaurants api engagés

7240 salariés impliqués



pour lutter contre le gaspillage

829 ateliers en ébullition



103 solutions identifiées



Ensemble on va plus loin !

ÉDITO

## Semaine Européenne de Réduction des Déchets

Du 16 au 24 novembre 2019, c'est la Semaine Européenne de Réduction des Déchets !

Api Restauration participe à cette opération depuis 2008 et a fait de la lutte contre le gaspillage alimentaire un de ses objectifs prioritaires.

Cette année, nous avons mené une campagne nationale de pesée des déchets alimentaires de grande envergure dans nos restaurants Api.

Au total, ce sont près de 1200 équipes de cuisine qui se sont responsabilisées sur le gaspillage alimentaire et mobilisées en créant 829 ateliers de réflexion.

103 solutions ont été identifiées avec des actions très concrètes et propres à chaque site pour lutter au quotidien contre le gaspillage alimentaire !

Ensemble, on va plus loin !  
Le Pôle Nutrition




Conception D'Alto

# Menus du 04 novembre au 20 décembre 2019



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 04 novembre	mardi 05 novembre	jeudi 07 novembre	vendredi 08 novembre	lundi 02 décembre	mardi 03 décembre	jeudi 05 décembre	vendredi 06 décembre
CAROTTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	ROULADE DE SURIMI ET MAYONNAISE	VELOUTE DE BUTTERNUT	CHOU BLANC BIO (local) VINAIGRETTE A LA MOUTARDE DE REIMS	CHOU ROUGE BIO (local) VINAIGRETTE AUX POMMES	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE	SALADE COLESLAW (carottes locales, chou blanc régional)	TARTE A LA CAROTTE ET QUATRE EPICES (à portionner)
CASSOULET GARNI ( saucisse de Toulouse et saucisson à l'ail)	AIGUILLETTES DE POULET SAUCE CURRY	SAUTE DE BŒUF (VBF, local) SAUCE AUX OIGNONS	HOKI MEUNIÈRE ET CITRON	RAVIOLINIS VERDURA SAUCE CHAMPIGNONS	FILET DE COLIN SAUCE CITRON	EMINCE DE PORC BIO (VPF, régional) SAUCE SUPREME	FILET DE POULET (VVF) AU PAIN D'EPICES
COULOMMIERS (à portionner)	BROCOLIS ET POMMES DE TERRE EN GRATIN	SEMOULE BIO	JEUNES CAROTTES	TOMME BLANCHE (à portionner)	PUREE DE BROCOLIS (dont pommes de terre)	GRATIN DE CHOUX FLEURS ET POMMES DE TERRE	HARICOTS BEURRE
YAOURT AROMATISE COCO BIO (local)	CANTADOU AIL ET FINES HERBES	BON LORRAIN BIO (régional)	CARRE FRAIS	KIWI BIO	CARRE FONDU	SAINT MORET	BRIE EN POINTE (à portionner)
	POMME BIO (locale)	FRUIT DE SAISON	FONDANT AU CHOCOLAT (à portionner)		COMPOTE POMMES ANANAS	CREME DESSERT CHOCOLAT BIO (régional)	FRUIT DE SAISON
lundi 11 novembre	mardi 12 novembre	jeudi 14 novembre	vendredi 15 novembre	lundi 09 décembre	mardi 10 décembre	jeudi 12 décembre	vendredi 13 décembre
	SALADE MELEE VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE	PAMPLEMOUSSE AU SUCRE	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE	ENDIVES VINAIGRETTE AU MIEL (miel régional)	VELOUTE DE POTIMARRON BIO (régional)	CAROTTES RAPEES (locales) AU VINAIGRE BALSAMIQUE
	FILET DE COLIN SAUCE ESTRAGON	SAUTE DE POULET (local, VVF) A L'ORANGE	PARMENTIER VEGETARIEN	TARTIFLETTE (VPF) (sp : tarti saumon)	FALAFELS A L'ORIENTALE	BŒUF BOURGUIGNON (VBF, local)	DOS DE COLIN SAUCE CREME
	COQUILLETES BIO	HARICOTS VERTS	BUCHETTE DE LAIT MI CHEVRE (à portionner)	PETIT LOUIS TARTINE	COQUILLETES BIO	SEMOULE BIO	CHOUX ROMANESCO ET POMMES DE TERRE EN GRATIN
	CAMEMBERT BIO (à portionner)	CARRE FONDU	CREME DESSERT CAMEL AU BEURRE SALE BIO (régionale)	POMME BIO (locale)	BUCHETTE DE LAIT MI CHEVRE (à portionner)	MIMOLETTE (à portionner)	CARRE FRAIS
	FROMAGE BLANC AROMATISE	FLAN PATISSIER AU CITRON (FC et A)(à portionner)			POMME BIO (locale)	FRUIT DE SAISON	RIZ AU LAIT BIO (régional)
lundi 18 novembre	mardi 19 novembre	jeudi 21 novembre	vendredi 22 novembre	lundi 16 décembre	mardi 17 décembre	jeudi 19 décembre	vendredi 20 décembre
CAROTTES RAPEES BIO (locales) AU VINAIGRE DE FRAMBOISE	FLEURETTES DE CHOUX FLEURS AU BOURSIN	QUICHE AU MAROILLES (à portionner)	SALADE D'ENDIVES FROMAGERE	TABOULE A LA MENTHE (dont semoule bio)	CELERI RAPE (local) REMOULADE	EMLETTE DE SURIMI FESTIF	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE
FILET DE POISSON PANE ET CITRON	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE BRUNE AU THYM	ROTI DE DINDE (VVF) SAUCE FORESTIERE	PENNE A LA CARBONARA	COLOMBO DE PORC (VPF, local)	FILET DE LIEU SAUCE AU PAPRIKA	SAUTE DE CHAPON (VVF) AUX MARRONS	PAUPIETTE DE VEAU AUX OIGNONS
EPINARDS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL	RIZ BIO CREOLE	PETITS POIS	TOMME NOIRE (à portionner)	PETITS POIS CAROTTES	RIZ BIO PILAF	GRATIN DAUPHINOIS	PUREE CRECY (carottes et pommes de terre)
CHANTENEIGE	CAMEMBERT BIO (à portionner)	VACHE QUI RIT	YAOURT AROMATISE FRAISE BIO (local)	CANTAFRAIS	BLEU (à portionner)	 BABYBEL	COULOMMIERS (à portionner)
MOUSSE AU CHOCOLAT	COMPOTE POMMES COINGS	POIRE BIO (locale)		POIRE BIO (locale)	YAOURT AROMATISE COCO BIO (local)	BUCHÉ DE NOËL VANILLE ET FRUITS ROUGES (A et FC)	FLAN NAPPE CAMEL
lundi 25 novembre	mardi 26 novembre	jeudi 28 novembre	vendredi 29 novembre				
SALADE DE POMMES DE TERRE A L'ECHALOTE	CELERI RAPE BIO (local) SAUCE REMOULADE	PATE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS	CAROTTES RAPEES BIO (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE				
AIGUILLETTES DE POULET SAUCE CREME	BOULETTES D'AGNEAU SAUCE TOMATE	DOS DE LIEU AU BASILIC	NUGGETS DE BLE				
CAROTTES AU CUMIN	SEMOULE BIO	RIZ JAUNE BIO	RATATOUILLE				
CARRE DE LIGUEIL (à portionner)	PETIT MOULE NATURE	RONDELE AIL ET FINES HERBES	PETIT SUISSE NATURE SUCRE				
COMPOTE POMMES BANANE	POMME (locale)	BANANE BIO	ANNIVERSAIRE DU MOIS : CAKE MARBRE (à portionner)				

"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."