

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 épiluchures-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: O'Age

lundi 04 novembre	mardi 05 novembre	jeudi 07 novembre	vendredi 08 novembre
SOUPE BRESSANÈ (potiron frais) OU MACÉDOINE DE LÉGUMES FROMAGE BLANC ET ESTRAGON OU MAÏS AUX OIGNONS ROUGES	CAROTTES RÂPÉES LOCALES AUX RAISINS SECS OU CÉLÉRI FRAIS RÉMOULADE OU CHOU ROUGE FRAIS AUX POMMES FRUITS LOCALES	MOUSSE DE FOIE ET BRUNOISE DE CORNICIONS OU SAUCISSON A L'AIL ET CAROTTES PICKLES OU HARICOTS VERTS STRASBOURGEOIS	SALADE COLESLAW OU BUTTERNUT RÂPÉ ET VINAIGRETTE D'ANANAS OU VERRINE DU CHEF
ROUGAIL SAUCISSE OU FILET DE COLIN SAUCE PALOISE	CORDON BLEU SAUCE TOMATE OU MIJOTE DE BŒUF(VBF) TOMATES ET BASILIC	ROTI DE BŒUF(VBF) ET JUS LIE AUX ÉPICES OU BRANDADE DE POISSON	PECHE DU JOUR OU ÉMINCÉ DE DINDE FRANÇAISE SAUCE AUVERGNATE
RIZ PILAF ET SALSIFIS A L'AIL	POMMES DE TERRE PERSILLÉES ET HARICOTS VERTS	PURÉE DE POMMES DE TERRE ET CAROTTES LOCALES AU CERFEUIL GRUYÈRE	COQUILLETES ET PANAIS SAUCE TOMATE
BUCHETTE DE CHÈVRE	TARTE AMANDINE A L'ORANGE ET EARL GREY OU ROULÉ A LA CONFITURE DE FRAISES OU VERRINE GOURMANDE DU CHEF	CHOIX DE FRUITS	SEMOULE AU LAIT OU CRÈME DESSERT SAVEUR PRALINE OU MOUSSE AU CHOCOLAT

lundi 02 décembre	mardi 03 décembre	jeudi 05 décembre	vendredi 06 décembre
MACÉDOINE MIMOSA OU HARICOTS VERTS AU MAÏS OU POTAGE DE LÉGUMES FRAIS	MORTADELLE ET BRUNOISE DE CORNICIONS OU RILLETES SUR TOAST OU SALADE CERVÉLAS SAUCE RAVIGOTE	ŒUF DUR SAUCE VERTE OU ROULE D'ŒUFS AU TARTARE FINES HERBES OU FLAN DE LÉGUMES	MÂCHE AUX CROUTONS OU SALADE COLESLAW OU VERRINE DU CHEF
DAUBE DE VOLAILLE FRANÇAISE A LA CRÈME DE CIBOULETTE OU OMELETTE AUX FINES HERBES	HACHIS PARMENTIER (VBF) OU CALAMAR A LA ROMAINE SAUCE ROUILLE	PECHE DU JOUR OU BURGER DE VEAU SAUCE POTAGÈRE	CARBONNADE FLAMANDE (VBF) OU ROTI DE DINDE FRANÇAISE SAUCE SUPRÈME
BLÉ AUX PETITS LÉGUMES	PURÉE DE POMMES DE TERRE ET SALADE VERTE	RIZ PILAF ET BUTTERNUT RÔTIE AUX ÉPICES	FARFALLES ET MACÉDOINE DE LÉGUMES AUX OIGNONS
KIRI	CHOIX DE FRUITS DONT POMME LOCALE	CHOIX DE FRUITS	EDAM
COMPOTE DE POIRE LIÉGEOISE OU MOUSSE AUX FRUITS OU ABRICOTS A LA CRÈME ANGLAISE			CHOU MOUSSE AU CHOCOLAT OU ROULE A LA CONFITURE OU VERRINE GOURMANDE

lundi 11 novembre	mardi 12 novembre	jeudi 14 novembre	vendredi 15 novembre
FÉRIÉ	DIPS DE RADIS NOIR ET CAROTTES LOCALES SAUCE DIPS OU SALADE DE FEUILLES DE CHÈNE AUX POMMES FRUITS LOCALES OU FRISÉE AUX LARDONS	POTAGE CHOISY (LÉGUMES FRAIS) OU BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE DE FRAMBOISE OU SALADE D'HARICOTS VERTS	ENDIVES LOCALES VINAIGRETTE A L'ORANGE OU CHOUX DE BRUXELLES RÂPÉS AU FENOUIL OU CAROTTES LOCALES A LA CORIANDRE
	SAUTE DE VOLAILLE FRANÇAISE SAUCE BIGARADE OU BOULETTES DE BŒUF SAUCE NAPOLITAIN	FILET DE COLIN SAUCE DUGLÈRE OU BOUDIN BLANC AUX POMMES	SAUTE DE PORC DES HAUTS DE France A LA CRÈOLE OU BOLOGNAISE
	SEMOULE ET RATATOUILLE	PURÉE ET TOMBÉE DE CHOU FRISE A LA CRÈME	MACARONI ET JULIENNE DE LÉGUMES
	KIRI	CARRE FRAIS	CHOIX DE FRUITS
	FLAN NAPPE AU CARAMEL OU RIZ AU LAIT OU LIÉGEOIS VANILLE	FROMAGE BLANC A LA CRÈME DE MARRON OU YAOURT AROMATISÉ OU VERRINE DU CHEF	

lundi 09 décembre	mardi 10 décembre	jeudi 12 décembre	vendredi 13 décembre
QUICHE AUX POIREAUX OU CRÊPE AU FROMAGE OU FEUILLETÉ HOT DOG	TABOULÉ DE CHOU FLEUR OU RADIS NOIR VINAIGRETTE MALTAÏSE OU VERRINE DU CHEF	POTAGE CONTI OU HARICOTS BEURRE EN SALADE OU MAÏS AUX POIVRONS	MÂCHE ET BRUNOISE DE GOUDA OU DIPS DE DUO DE CAROTTES LOCALES ET SAUCE BLANCHE OU VERRINE DU CHEF
AIGUILLETES DE VOLAILLE FRANÇAISE SAUCE VIDALOO OU ŒUF GRATIN SAUCE AUREOLE	TARTE TATIN CARAMBERT OU CASSOLETTE DE POISSON AUX FRUITS DE MER	QUENELLES DE VOLAILLE SAUCE DIJONNAISE OU STEAK HACHE AU JUS LIE A LA TOMATE	POISSON MEUNIÈRE SAUCE NANTUA OU CARBONADE DE PORC DES HAUTS DE France
PATES PERLES ET SALSIFIS AU CERFEUIL	POMMES DE TERRE CUBES PERSILLÉES ET SALADE VERTE	FRITES ET HARICOTS VERTS	BOULGOUR ET POTIRON A LA CRÈME
CRÈME DESSERT AU CARAMEL OU ILE FLOTTANTE OU LIÉGEOIS A LA VANILLE	COULOMMIERS	LAITAGES DONT PRODUITS LAITIERS LOCAUX	PYRÉNÉES
	CHOIX DE FRUITS		TARTE AU FLAN OU FEUILLETÉ A LA CRÈME DIPLOMATE AU CHOCOLAT OU VERRINE GOURMANDE

lundi 18 novembre	mardi 19 novembre	jeudi 21 novembre	vendredi 22 novembre
PECHE AU THON OU SURIMI AU PAMPLEMOUSSE OU MOUSSE DE SARDINES ET SON TOAST	DUO DE CAROTTES RÂPÉES LOCALES VINAIGRETTE AUX ÉPICES OU GUACAMOLE AU MAÏS ET SES NACHOS OU CHOU BLANC FRAIS MAYONNAISE A L'ESTRAGON	VELOUTE DE CHICON RÉGIONAL OU SALADE LIÉGEOISE (haricots verts, lardons, pommes de terre) OU MÂCHE AU FROMAGE DE BREBIS	FRIAND AU FROMAGE OU PIZZA OU CRÊPE AUX CHAMPIGNONS
OMELETTE AU FROMAGE OU ROTI DE PORC DES HAUTS DE France SAUCE DIJONNAISE	PAUPIETTE DE VEAU SAUCE SUPRÈME OU ROTI DE BŒUF (VBF) JUS LIE	FRICADELLE OU VOL AU VENT DE WATERZOOI DE VOLAILLE	FILET DE LIEU SAUCE CITRONNÉE OU RAGOUT DE PORC DES HAUTS DE France SAUCE AIGRE DOUCE
POMMES BOULANGÈRES ET CÉLÉRI RAVE AU CURRY	RIZ ET HARICOTS VERTS	FRITES ET SALADE VERTE	BLÉ ET BUTTERNUT RÔTIE AU MIEL
SALADE DE FRUITS A LA MENTHE OU CHOIX DE FRUITS	BRIE	GOUDA	ASSORTIMENT DE LAITAGES DONT PRODUITS LAITIERS LOCAUX
	CHOU CHANTILLY OU POMPON MOUSSE AU CHOCOLAT OU VERRINE DU CHEF	POMME LOCALE AU FOUR ET COULIS DE SPÉCULOOS OU POIRE AU SIROP A LA BIÈRE OU GAUFRE LIÉGEOISE CHANTILLY A LA CASSONADE	

lundi 16 décembre	mardi 17 décembre	jeudi 19 décembre	vendredi 20 décembre
MOUSSE DE MAQUEREAUX A L'ANETH OU PECHE AU THON OU PATES LANGUE D'OISEAUX AU SURIMI	CAROTTES LOCALES A LA MENTHE OU CHOU ROUGE FRAIS AUX ABRICOTS OU VERRINE DU CHEF	COQUILLE DE POISSON SAUCE COCKTAIL OU MOUSSON DE CANARD ET SON TOAST OU AVOCAT PAMPLEMOUSSE	RADIS BLANC ET MAÏS VINAIGRETTE OU CÉLÉRI BOULE ET BRANCHE FRAIS RÉMOULADE OU VERRINE DU CHEF
NUGGETS DE BLÉ SAUCE BARBECUE ROTI DE PORC DES HAUTS DE France SAUCE TOMATE	GOULASCH HONGROISE (VBF) OU JAMBON CHAUD SAUCE MADRAS	SAUTE DE DINDE FRANÇAISE SAUCE GRAND VENEUR OU CASSOLETTE DE BOUDIN BLANC A L'ANCIENNE	LASAGNES BOLOGNAISE OU FILET DE COLIN SAUCE PALOISE
SEMOULE TANDOORI ET GRATIN DE PANAIS	JARDINIÈRE DE LÉGUMES	PURÉE DE LÉGUMES D'ANTAN ET POMMES FRUITS LOCALES AU FOUR AIR ELLES ET CANNELLE	PATES ET RATATOUILLE
CARRE FRAIS	CHOIX DE FRUITS	BUCHE AUX MARRONS ET CHOCOLAT AU LAIT	BRIE
COMPOTE POMMES BANANE OU PECHE AU SIROP OU POIRES A LA CRÈME D'AMANDES			CRÈME DESSERT PRALINE OU SEMOULE AU LAIT AU CHOCOLAT OU MOUSSE AU CITRON

lundi 25 novembre	mardi 26 novembre	jeudi 28 novembre	vendredi 29 novembre
ÉMiettÉ DE POISSON SAUCE CURRY OU TARTARE DE POISSON CIBOULETTE OU SALADE AU SURIMI	SALADE AU MAÏS OU FENOUIL A L'ORANGE OU VERRINE DU CHEF	TABOULÉ A L'ORIENTALE OU SALADE DE PATES PERLES AU PESTO VERT ET POIVRONS OU HARICOTS BLANCS AUX OIGNONS ROUGES	CHOU ROUGE FRAIS AUX POMMES GRANNY SMITH OU SALADE D'AGRUMES OU VERRINE DU CHEF
STEAK HACHE(VBF) SAUCE BERCY OU ÉMINCÉ DE VOLAILLE FRANÇAISE SAUCE FORESTIÈRE	ŒUF GRATIN SAUCE MORNAY OU SAUTE DE BŒUF (VBF) STROGONOFF	CROQUETTES DE POISSON SAUCE PITA FROID DE OU CARBONARA	POT AU FEU (VBF) OU SAUCISSE AUBERNOISE
COQUILLETES ET CAROTTES LOCALES	RIZ ET POIREAUX RÔTIS	PENNES ET SALADE VERTE	POMMES DE TERRE PERSILLÉES ET LÉGUMES DU POT
CAMEMBERT		BLEU	
CHOIX DE FRUITS	YAOURT BRASSE OU FROMAGE BLANC A LA CASSONADE OU VERRINE DU CHEF	SEMOULE AU LAIT AUX RAISINS SECS OU DUO DE CRÈMES DESSERTS VANILLE ET CHOCOLAT OU MOUSSE AU CITRON	CHOIX DE FRUITS



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