

UNE SAISON...UNE RECETTE

Velouté de fanes de carottes

Durée de préparation : 15 minutes . Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes : les fanes de deux bottes de carottes, 2 pommes de terre de taille moyenne, 1 oignon, 1 litre d'eau, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, sel et poivre, épices au choix.



1. Laver les fanes de carottes, éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.



2. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé. Ajouter les fanes de carottes, les pommes de terre et faire revenir pendant 5 minutes.



3. Recouvrir d'un litre d'eau et laisser cuire 30 minutes à feux doux. Mixer le tout.



4. Incorporer la crème fraîche et assaisonner.



MIEUX ACHETER !

- Menus composés à l'avance, liste de courses, aliments en vrac ou à la coupe, commissions plus fréquentes pour favoriser les produits frais et ajuster les quantités...
- Éviter de faire des courses avant un repas pour ne pas être tenté par des achats superflus.



MIEUX CUISINER !

- Bien respecter les quantités de la recette.
- Adapter la taille des portions servies.
- Si malgré tout, il y a des restes, penser à les réutiliser en gratin, tarte, en crumble, clafoutis ou compote... ou tout simplement à les congeler !



MIEUX CONSERVER !

- Organiser son frigo : les aliments arrivés en premier doivent être consommés en premier, donc les placer devant.
- Respecter la conservation des aliments : ne pas rompre la chaîne du froid lors de l'achat de produits frais, faire attention aux dates limites de consommation.
- Congeler les restes dans des contenants hermétiques avec la date de congélation inscrite dessus.

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2018

Soyons Complices à table !



Dés de navet et potiron rôtis au miel au pesto de fanes de navets

ÉDITO

C'est si bon de ne pas jeter !

Du 17 au 26 novembre, c'est la Semaine Européenne de Réduction des Déchets !

API Restauration participe à cette opération européenne depuis 2008, et les actions mises en place à cette occasion sont labellisées par l'ADEME. Nos équipes en cuisine agissent au quotidien pour réduire le gaspillage alimentaire et les déchets d'emballage.

Vous aussi, vous souhaitez agir pour réduire notre empreinte environnementale et lutter contre les déchets ? Alors trouvez des astuces et partagez vos bonnes pratiques sur le

#FIERDEMONASSIETTE

LUNDI 5 novembre	MARDI 6 novembre	MERCREDI 7 novembre	JEUDI 8 novembre	VENDREDI 9 novembre
Lasagnes au bœuf (plat complet) Crème de gruyère Fruit de saison	Rôti de dinde aux champignons Frites Pâte de fruit Yaourt nature sucré	Cèleri aux raisins Omelette à la ciboulette Épinard béchamel (Pommes de terre) Crème à la vanille	Salade au maïs Filet de colin sauce citron sur brunoise Riz nature Éclair au chocolat	Potage maraîcher Sauté de porc à la moutarde Lentilles carottes Fromage blanc aromatisé
LUNDI 12 novembre	MARDI 13 novembre	MERCREDI 14 novembre	JEUDI 15 novembre	VENDREDI 16 novembre
Haricots verts à la vinaigrette Sauté de bœuf mironton Pommes de terre noisette au four Flan au caramel	Crêpe au fromage Aiguillettes de poulet sur ratatouille Riz blanc Fruit de saison	Gratin de potiron au pommes de terre et saumon (plat complet) Petit suisse sucré Gaufrette au chocolat	Steak haché sauce douce au poivre Petits pois en fricassée (Pommes de terre) Gouda à la coupe Fruit de saison	Soupe de potiron Tranche de jambon ketchup Purée de pommes de terre Yaourt fermier saveur fraise
LUNDI 19 novembre	MARDI 20 novembre	MERCREDI 21 novembre	JEUDI 22 novembre	VENDREDI 23 novembre
Filet de volaille sur légumes couscous Semoule Milanette Fruit de saison	Potage de légumes Nugget's de camembert Duo de haricots beurre et blancs Crumble aux pommes caramel	Rôti de bœuf sauce à l'échalote Carottes au jus Sablé du nord Fruit de saison	Cèleri à la vinaigrette Porc sur fondue de légumes Pommes duchesse Yaourt aromatisé	Filet de lieu aux poireaux Riz créole Saint paulin Compote aux 2 fruits sans sucre ajouté
LUNDI 26 novembre	MARDI 27 novembre	MERCREDI 28 novembre	JEUDI 29 novembre	VENDREDI 30 novembre
Coleslaw Bœuf façon carbonnade Frites Fromage blanc aromatisé	Rôti de porc sauce brune Petits pois carottes (Pommes de terre) Camembert à la coupe Fruit de saison	Clafoutis de légumes à la viande (plat complet) Emmental Abricots au sirop	Chicken roll (Poulet) Ratatouille, riz Vache qui rit® Pop-corn	Potage de tomate Poisson meunière sauce crème Pommes de terre persillées Yaourt fermier saveur vanille

LUNDI 3 décembre	MARDI 4 décembre	MERCREDI 5 décembre	JEUDI 6 décembre	VENDREDI 7 décembre
Haut de cuisse de volaille au jus de cuisson Haricots verts (Pommes de terre) Fromage Fruit de saison	Potage de potiron Waterzoi de poisson sur julienne de légumes Pommes de terre au jus Flan au chocolat	Tarte aux 3 fromages Salade verte Boudoir Compote sans sucre ajouté	Carottes râpées rubis Jambon chaud sauce tomate Tortis et râpé Fromage blanc nature sucré	Hachis Parmentier (plat complet) Petit suisse pulpé Tarte aux pommes
LUNDI 10 décembre	MARDI 11 décembre	MERCREDI 12 décembre	JEUDI 13 décembre	VENDREDI 14 décembre
Cèleri à la vinaigrette Boulettes de bœuf sauce paprika doux Semoule Liégeois au chocolat	Rôti de dinde au basilic Purée de carotte Spéculoos Yaourt nature sucré	Roulade aux olives Gratin de poisson sur brunoise Cœur de blé Fruit de saison	Potage au cresson Tartiflette du chef (plat complet) Pâte de fruit Yaourt mixé	Sauté de bœuf aux carottes Carottes et pommes de terre dorées au four Mimolette Fruit de saison
LUNDI 17 décembre	MARDI 18 décembre	MERCREDI 19 décembre	JEUDI 20 décembre	VENDREDI 21 décembre
Normandin de veau à l'estragon Confit niçois (Pommes de terre) Edam Fruit de saison	Carottes à l'orange Poisson pané sauce tartare Riz nature Flan à la vanille	Rôti de porc sauce à l'échalote Gratin de chou-fleur (Pommes de terre) Palet breton Yaourt fermier saveur abricot	Médailillon de mousse de canard Filet de volaille sauce suprême Pommes de terre pin Dessert de Noël	Omelette au fromage Haricots plats (Pommes de terre) Petit suisse Orange