

# 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 !



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.

Pour lutter contre le gaspillage sur les restaurants scolaires, nous responsabilisons les enfants et adaptons les grammages selon leurs habitudes de consommation réelles. Nous agissons également pour réduire les déchets, en remplaçant progressivement les barquettes en plastique jetable par des conditionnements durables et réutilisables.

Ensemble on va plus loin!

# Menus du 04 novembre au 20 décembre 2019

## CUISINE CENTRALE DE L'ARTOIS



Légende:

BIO

PRODUIT REGIONAL

VEGETARIEN

RECETTE CUISINÉE

VIANDE D'ORIGINE FRANCE

REPAS A THEME

POISSON DE PLEINE MER



SAVEURS EN'OR

| lundi 04 novembre   | mardi 05 novembre   | mercredi 06 novembre  | Jeudi 07 novembre   | vendredi 08 novembre   |
|---|---|---|---|--|
| Lasagnes au bœuf<br>(Plat complet)<br>Crème de gruyère<br>Fruit de saison | Omelette à la ciboulette<br>Carottes et purée<br>Pâte de fruit<br>Fromage blanc aromatisé | Cèleri aux raisins<br>Rôti de dinde<br>Épinard béchamel (Pommes de terre)<br>Crème à la vanille | Salade aux croûtons<br>Sauté de porc forestier<br>Frites<br>Pâtisserie lactée | Potage maraîcher<br>Filet de colin sur lit de poireaux<br>Riz nature<br>Yaourt fermier saveur fraise |

| lundi 11 novembre | mardi 12 novembre  | mercredi 13 novembre  | Jeudi 14 novembre   | vendredi 15 novembre   |
|-------------------|--|---|---|--|
| FÉRIÉ             | Pizza au fromage<br>Pommes de terre haricots verts en vinaigrette chaude<br>Petit suisse nature sucré<br>Fruit de saison | Salade palmière<br>Sauté de bœuf mironton<br>Pâtes et râpé<br>Gaufrette au chocolat | Salade pâtes ketchup<br>Aiguillettes de poulet sauce crème<br>Ratatouille / Pommes dorées<br>Fromage blanc nature sucré | Macédoine de légumes<br>Tranche de jambon sauce ciboulette<br>Mousseline de légumes<br>Fruit de saison |

| lundi 18 novembre   | mardi 19 novembre  | mercredi 20 novembre   | Jeudi 21 novembre  | vendredi 22 novembre  |
|---|--|--|--|---|
| Filet de volaille sur légumes couscous<br>Semoule<br>Camembert<br>Fruit de saison | Rôti de bœuf sauce échalote<br>Coquillettes et râpé<br>Sablé du Nord<br>Liégeois au chocolat | Porc sur fondue de légumes<br>Riz nature<br>Milanette<br>Compote sans sucre ajouté | Cèleri à la vinaigrette<br>Filet de lieu florentine (Épinards)<br>Pommes de terre vapeur<br>Chou pâtissier | Soupe de potiron qui rit<br>Nuggets de blé<br>Duo de haricots<br>Yaourt aromatisé |

| lundi 25 novembre  | mardi 26 novembre   | mercredi 27 novembre  | Jeudi 28 novembre   | vendredi 29 novembre   |
|--|---|---|---|--|
| Coleslaw<br>Bœuf façon carbonnade<br>Frites<br>Flan au caramel | Rôti de porc sauce brune<br>Petits pois carottes (Pommes de terre)<br>Pointe de brie<br>Fruit de saison | Clafoutis de carottes et dés de jambon<br>(Plat complet)<br>Emmental<br>Abricots au sirop | Poulet à la niçoise<br>Riz<br>Vache qui rit®<br>Fruit de saison | Potage tomate<br>Poisson meunière sauce crème<br>Pommes de terre persillées<br>Yaourt fermier saveur vanille |

| lundi 02 décembre   | mardi 03 décembre  | mercredi 04 décembre  | Jeudi 05 décembre   | vendredi 06 décembre   |
|---|--|---|---|--|
| Haut de cuisse de volaille au jus de cuisson<br>Haricots beurre (Pommes de terre)<br>Tomme blanche<br>Fruit de saison | Hachis parmentier<br>(Plat complet)<br>Boursin®<br>Compote sans sucre ajouté | Jambon chaud sauce tomate<br>Tortis et râpé<br>Boudoir<br>Crème dessert | Potage de carottes<br>Waterzoi de poisson sur julienne de légumes<br>Pommes de terre au jus<br>Flan au chocolat | Duo de crudités<br>Gratin de pâtes aux courgettes et fromage<br>(Plat complet)<br>Tarte aux pommes |

| lundi 09 décembre  | mardi 10 décembre   | mercredi 11 décembre  | Jeudi 12 décembre   | vendredi 13 décembre  |
|--|---|---|---|---|
| Sauté de bœuf aux carottes<br>Carottes et pommes de terre dorées au four<br>Mimolette<br>Fruit de saison | Coleslaw<br>Boulettes de porc sauce paprika doux<br>Semoule<br>Crème dessert au caramel | Rôti de dinde au basilic<br>Riz et brocolis<br>Spéculoos<br>île flottante | Roulade aux olives<br>Gratin de poisson sur brunoise<br>Macaroni et râpé<br>Fruit de saison | Potage au cresson<br>Tartiflette du chef<br>(Plat complet)<br>Yaourt nature sucré |

### Repas de Noël

| lundi 16 décembre  | mardi 17 décembre  | mercredi 18 décembre   | Jeudi 19 décembre  | vendredi 20 décembre   |
|--|--|--|--|--|
| Omelette au fromage<br>Haricots plats (Pommes de terre)<br>Petit suisse<br>Fruit de saison | Potage tomate<br>Poisson pané sauce tartare<br>Riz nature<br>Flan à la vanille | Rôti de porc sauce à l'échalote<br>Gratin de chou fleur (Pommes de terre)<br>Palet breton<br>Yaourt fermier saveur abricot | Médailillon de mousse de canard<br>Volaille sauce suprême à la crème<br>Pommes de terre<br>Dessert de Noël | Normandin de veau à l'estragon<br>Confit niçois (Pommes de terre)<br>Edam<br>Fruit de saison |

« Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou des intolérances.  
Merci de vous rapprocher de la direction de l'établissement. »