

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



api

Conception : CM&A

Menus du 22 avril au 31 mai 2019

RESTAURANT DU GROUPE SCOLAIRE ST PIERRE

Légende :



PRODUIT DE SAISON



lundi 22 avril	mardi 23 avril	jeudi 25 avril	vendredi 26 avril
	Concombres vinaigrette	Quiche aux poireaux	Betteraves rouges persillées
Lundi de Pâques	Tortis à la carbonara Cordon bleu	Poulet rôti Boul'boeuf	Filet de poisson blanc Sauce gribiche Burger de veau
	Pâtes	Frites	Gratin de pommes de terre
	Petits pois Carottes	Julienne de légumes	Et choux-fleurs
	Compote de pommes	Gâteau de Pâques	Salade de fruits

lundi 29 avril	mardi 30 avril	jeudi 02 mai	vendredi 03 mai
Tomates à la mozzarella Et au basilic	Couscous Merguez - poulet	Céleri rémoulade	Chou-fleur mimosa
Omelette aux lardons Émincé de poulet aux champignons	Sauté de porc à la provençale	Bœuf aux carottes Knacki	Blanquette de poisson Aux petits légumes
Pommes de terre aux herbes	Semoule	Frites	Escalope de dinde
Salade	Mimolette	Carottes vichy	Riz safrané
Fruit de saison	Mousse au chocolat	Petits suisses	Fruit de saison

lundi 06 mai	mardi 07 mai	jeudi 09 mai	vendredi 10 mai
Carottes râpées à l'emmental	Tarte au fromage	Rôti de bœuf sauce au poivre Jambon blanc	Cœuf dur à la mayonnaise
Hachis parmentier Crêpinette	Sauté de dinde à la dijonnaise Escalope de porc	Frites	Poisson du jour Tomate farcie
Salade	Macaronis	Salade	Riz pilaf
Marbré au chocolat	Julienne de légumes	Kiri	Fondue de poireaux
	Edam	Salade de fruits	Fromage blanc sucré

lundi 13 mai	mardi 14 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
Fonds d'artichauts Sauce cocktail	Salade coleslaw	Pâté de campagne	Calamars à la romaine Pilons de poulet
Pâtes à la bolognaise	Aiguillettes de poulet Au chorizo Rôti de porc forestier	Carbonade flamande Cordon bleu	Semoule
Fricassée de volaille à l'ancienne	Riz	Frites	Ratatouille
Donut	Courgettes	Salade	Gouda
	Coupe de fruits à la chantilly	Yaourt fermier	Smoothie

lundi 20 mai	mardi 21 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
Chipolatas	Macédoine de légumes	Tartine garnie	Duo de crudités
Gratin de pâtes	Rôti de dinde au thym Beignet de volaille	Boul'boeuf à la Napolitaine Mijoté de bœuf au paprika	Dos de lieu sauce nantua
Choux de Bruxelles	Riz	Frites	Pommes vapeur
Vache qui rit	Tomates provençales	Salade	Épinards à la crème
Flan au caramel	Yaourt sucré	Salade de fruits	Beignet au chocolat

lundi 27 mai	mardi 28 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
Tomate mimosa	Quiche au fromage	Ascension Pont	
Palette à la diable Suprême de volaille Aux champignons	Poulet rôti Cordon bleu		
Pennes	Pommes rôsti		
Piperade	Petits pois Carottes		
Fruit de saison	Fromage blanc aux fruits rouges		