

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
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

api

Conception: Orlage

lundi 04 novembre	mardi 05 novembre	Jeudi 07 novembre	vendredi 08 novembre
<i>Betteraves en salade</i>	<i>Carottes râpées vinaigrette</i>	<i>Sauté de bœuf au paprika</i>	<i>Œuf dur mayonnaise</i>
<i>Aiguillettes de volaille</i> <i>Ou Cordon bleu / Crousti'fromage</i>	<i>Saucisse de Toulouse</i> <i>Ou Paleron braisé</i>	<i>Ou Jambon blanc</i>	<i>Beignet de calamar</i> <i>Ou Tajine d'agneau</i>
<i>Pâtes - Julienne de légumes</i>	<i>Purée - Chou rouge</i>	<i>Frites - Salade</i>	<i>Semoule - Fondue d'épinards</i>
<i>Beignet à la pomme</i>	<i>Kiri</i>	<i>Fruit</i>	<i>Fromage blanc</i>

lundi 02 décembre	mardi 03 décembre	Jeudi 05 décembre	vendredi 06 décembre
<i>Haricots verts vinaigrette</i>	<i>Chou blanc aux raisins</i>	<i>Salade composée</i>	<i>Betteraves rouges</i>
<i>Gratin de pâtes Ou</i> <i>Fricassée de porc</i>	<i>Omelette Ou</i> <i>Steak haché</i>	<i>Escalope de dinde</i> <i>Ou Nuggets</i>	<i>Blanquette de veau</i> <i>Ou poisson meunière</i>
<i>Pâtes - Champignons</i>	<i>Pommes de terre - Julienne de légumes</i>	<i>Frites - Salade</i>	<i>Purée - Petits pois Carottes</i>
<i>Fruit</i>	<i>Fromage blanc</i>	<i>Tomme blanche</i>	<i>Crêpe au chocolat</i>

lundi 11 novembre	mardi 12 novembre	Jeudi 14 novembre	vendredi 15 novembre
<p>JOUR FÉRIÉ</p>	<i>Macédoine de légumes</i>	<i>Menu Ch'ti</i> <i>Salade d'endives</i>	<i>Saucisson à l'ail</i>
	<i>Blanquette de dinde</i>	<i>Sauté de porc au maroilles</i>	<i>Poisson du jour</i>
	<i>Et ses légumes</i>	<i>Ou Nuggets</i>	<i>Ou Lasagnes bolognaise</i>
	<i>Riz à l'espagnole</i>	<i>Frites - Salade</i>	<i>Pommes de terre - Brocolis</i>
	<i>Fruit</i>	<i>Mousse au spéculoos</i>	<i>Yaourt aromatisé</i>

lundi 09 décembre	mardi 10 décembre	Jeudi 12 décembre	vendredi 13 décembre
<i>Endives au bleu</i>	<i>Feuilleté au fromage</i>	<i>Pizza reine</i>	<i>Céleri rémoulade</i>
<i>Cordon bleu Ou</i>	<i>Boul'bœuf Ou</i>	<i>Burger de veau Ou</i>	<i>Beignets de calamar</i>
<i>Bourguignon</i>	<i>Poulet au curry</i>	<i>Jambon madère</i>	<i>Ou Cassoulet</i>
<i>Pâtes - Carottes vichy</i>	<i>Semoule - Ratatouille</i>	<i>Frites - Salade</i>	<i>Pommes de terre vapeur</i>
<i>Éclair à la vanille</i>	<i>Salade de fruits</i>	<i>Velouté fruits</i>	<i>Mousse au chocolat</i>

lundi 18 novembre	mardi 19 novembre	Jeudi 21 novembre	vendredi 22 novembre
<i>Pot au feu Ou</i> <i>Escalope viennoise</i>	<i>Concombres vinaigrette</i>	<i>Quiche aux poireaux</i>	<i>Céleri rémoulade</i>
<i>Riz - Légumes du pot</i>	<i>Hachis parmentier</i> <i>Ou Boudin noir</i>	<i>Lard froid Ou</i> <i>Crêpe au fromage</i>	<i>Poisson blanc Sauce tomate-basilic</i> <i>Ou Burger de veau</i>
<i>Gouda</i>	<i>Purée</i>	<i>Frites - Salade</i>	<i>Potatoes - Ratatouille</i>
<i>Salade de fruits</i>	<i>Petits suisses sucrés</i>	<i>Fruit</i>	<i>Crème dessert au chocolat</i>

lundi 16 décembre	mardi 17 décembre	Jeudi 19 décembre	vendredi 20 décembre
<i>Émincé de dinde à la normande</i>	<i>Salade fromagère</i>	<i>Salade de pommes grany</i> <i>au curry</i>	<i>Œuf dur mayonnaise</i>
<i>Ou Saucisses knack</i>	<i>Tomate farcie</i>	<i>Carbonnade flamande</i> <i>Ou Pizza</i>	<i>Poisson du jour Ou</i> <i>Rôti de porc à la bière</i>
<i>Purée - Haricots verts</i>	<i>Riz à l'espagnole</i>	<i>Frites - Salade</i>	<i>Pâtes - Carottes</i>
<i>Tartare nature</i>	<i>Yaourt aromatisé</i>	<i>Vache qui rit</i>	<i>Donut</i>

lundi 25 novembre	mardi 26 novembre	Jeudi 28 novembre	vendredi 29 novembre
<i>Salade coleslaw</i>	<i>Salade au surimi</i>	<i>Friand hot-dog</i>	<i>Carottes râpées</i>
<i>Pâtes à la carbonara</i> <i>Ou Omelette</i>	<i>Escalope de poulet au curry</i> <i>Ou Cordon bleu</i>	<i>Rôti de bœuf Sauce au poivre</i> <i>Ou Fricadelle</i>	<i>Poisson pané Ou</i> <i>Tajine de dinde</i>
<i>Pâtes - Carottes</i>	<i>Pommes de terre - Haricots verts</i>	<i>Frites - Salade</i>	<i>Semoule - Piperade</i>
<i>Fruit</i>	<i>Yaourt nature sucré</i>	<i>Compote</i>	<i>Liégeois à la vanille</i>

