

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 !



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 05 novembre	mardi 06 novembre	Jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
Céleri rémoulade	Salade de concombres	Taboulé aux raisins	Tarte au fromage
Blanquette de volaille à l'ancienne	Sauté de porc provençal	Fricassée de bœuf aux olives	Dos de cabillaud aux petits légumes
Chipolatas Sauce brune	Cordon bleu	Omelette au fromage	Riz à l'espagnole
Pommes de terre vapeur	Pennes	Frites	Riz pilaf
Carottes persillées à l'ail	Gratin de choux-fleurs	Salade	Fondue de poireaux
Tarte au flan	Mimolette	Orange	Flan au chocolat

lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
Endives en vinaigrette	Chou-fleur mimosa	Carottes râpées à l'ananas	Betteraves rouges persillées
Tortis à la carbonara Tortis à la bolognaise	Couscous (Merguez, Boulette d'agneau)	Palette à la diable	Paupiette de veau aux poivrons
Fromage blanc à la framboise	Pomme locale	Excalope de dinde normande	Beignet de poisson
		Frites	Riz au curry
		Haricots verts	Brocolis gratiné
		Banane au chocolat	Carré frais Raisin

lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
Paleron de bœuf Sauce tomate	Œuf à la mayonnaise	Coleslaw	Salade de haricots verts à l'emental
Escalope de porc viennoise	Filet de lieu noir Sauce dieppoise	Cuisse de pintade aux pêches	Côte de porc charcutière
Pommes de terre sautées à l'ail	Jambon blanc	Knackis	Hachis parmentier
Choux de Bruxelles	Coquillettes	Sauce ketchup & mayonnaise	Purée
Vache qui rit	Jeunes carottes vichy	Frites	Salade verte
Poire	Gouda	Endives braisées	Kiwis
		Yaourt aromatisé	

lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
Betteraves au gouda	Duo de crudités	Wrap thon & crudités	Crêpe au fromage
Paupiette de dinde forestière	Cuisse de poulet au curcuma	Fricassée de bœuf au chorizo	Rôti de dinde provençal
Tartiflette	Lasagnes à la bolognaise	Saucisse de volaille	Brochette de poisson pané
Pommes de terre vapeur	Tortis	Frites	Riz au légumes
Mandarine	Salade	Haricots beurre	Tomates rôties
	Yaourt fermier	Crème à la vanille	Banane

lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	Jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
Sauté de porc au cheddar	Carottes râpées à l'orange	Salade composée	Betteraves rouges à la mimolette
Boul'bœuf	Dos de cabillaud Sauce citronnée	Boudin noir & sa compote de pommes maison	Rôti de porc à la provençale
Coudes rayés Purée de potiron	Nuggets de volaille	Omelette campagnarde	Waterzoi de volaille à l'indienne
Brie	Gratin dauphinois Julienne de légumes	Frites Salade	Riz safrané Gratin de brocolis
Pomme bicolore	Beignet au chocolat	Yaourt aux fruits	Salade de fruits

lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
Céleri rémoulade	Tarte aux poireaux	Sauté de bœuf au parika	Salade d'endives
Aiguillette de poulet au boursin	Rôti de dinde créole	Pilon de poulet rôti	Tomate farcie
Steack haché	Gratin de pâtes au jambon	Frites	Poisson meunière
Sauce au poivre	Farfalles	Salade	Riz
Purée	Poêlée de légumes	Vache qui rit	Fondue de poireaux
Petits pois à la française	Fromage blanc sucré	Clémentines	Liégeois à la vanille
Camembert			

lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
Côte de porc Sauce aux fines herbes	Salade de concombres	MENU DE NOËL 	Pizza
Blanquette de dinde	Gratin de poisson		Petit salé
Coquillettes Carottes	Riz à l'espagnole		Crêpinette de porc à l'oignon
Kiri	Riz Épinards à l'ail		Pommes de terre Lentilles
Banane	Edam		Clémentines