

LE PETIT POIS

Ce légume vert au goût légèrement sucré nous régale à tous les âges : le petit pois fait son retour sur les étals.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Tartinade de petits pois

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



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.

Lundi 17 juin	Mardi 18 juin	Mercredi 19 juin	Jeudi 20 juin	Vendredi 21 juin
Taboulé à la mimolette	Melon	Salade de tomates	Concombres au fromage blanc	Batavia vinaigrette
Emincé de poulet aigre doux Subst: fricassée de poisson Carottes à l'étuvée Pommes de terre rissolées	Bolognaise Subst: bolognaise de soja Mini penne	Boeuf braisé à l'espagnole Subst: omelette Céréales gourmandes Légumes couscous	Beignets de calamars Chou-fleur et pommes de terre à la crème	Rôti de porc milanaise Subst: ballotine de poisson Riz pilaf
Fruit de saison	Yaourt aromatisé	Salade de fruits au sirop	Mousse au chocolat	Feuilleté pâtisseries abricots

- Faire cuire les petits pois dans l'eau bouillante salée pendant
- Émincer l'échalote.

Lundi 24 juin	Mardi 25 juin	Mercredi 26 juin	Jeudi 27 juin	Vendredi 28 juin
Macédoine de légumes	Oeuf dur mayonnaise	Salade de brocolis échalote	Salade floride	REPAS KERMESSE Taboulé à la menthe
Paupiette de veau basquaise Subst: quenelle de brochet Semoule	Aiguillette de poulet dijonnaise Subst: omelette Duo de courgettes Pommes de terre ciboullette	Rôti de boeuf à l'estragon Subst: filet de poisson Jardinière de légumes	Lasagne méridionale de légumes au fromage	Flamiche aux lardons Subst: flamiche au fromage Tomates cerises
Carré fondu	Fran nappé caramel	Laitage	Fruit de saison	Gaufre poudrée chantilly

Lundi 1 juillet	Mardi 2 juillet	Mercredi 3 juillet	Jeudi 4 juillet	Vendredi 5 juillet
Melon	Laitue vinaigrette	Crêpe au fromage	Salade de betteraves	Tomates au basilic
Cordon bleu Subst: crousti fromage Coquillettes Emmental râpé	Saucisse de strasbourg Mayonnaise Subst: omelette Pommes de terre noisettes	Sauté de boeuf au curcuma Subst: ballotine de poisson Purée au lait	Marmite de poisson à la dieppoise Haricots beurre Riz créole	Salade de pommes de terre au poulet Subst: salade de pommes de terre au thon
Compote de pommes	Crème dessert vanille	Fruit de saison	Pointe de brie	Yaourt nature sucré





Légende :

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entrainer des allergies ou intolérances.

Entrée avec viande



Recette cuisinée



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit

Lundi 22 avril	Mardi 23 avril	Mercredi 24 avril	Jeudi 25 avril	Vendredi 26 avril
	Betteraves rouges vinaigrette	Salade milanaise	Salade de concombres	REPAS ANGLAIS Salade verte au cheddar
PAQUES	Cordon bleu sauce provençale <i>Subst:quenelle de brochet provençale</i> Coquillettes	Chili con carne <i>Subst:chili de soja</i> Riz pilaf	Gratin de courgettes et pommes de terre au dès de jambon <i>Subst:gratin de courgettes et pdt aux fromages</i>	Croustillant façon fish and chips French Fries (frites) Sauce tartare
	Liégeois vanille	Camembert	Fruit de saison	Cake et sa crème anglaise
Lundi 29 avril	Mardi 30 avril	Mercredi 1 mai	Jeudi 2 mai	Vendredi 3 mai
Macédoine de légumes	Carottes râpées vinaigrette		Taboulé à la menthe	Salade de tomates
Rôti de porc aux fines herbes <i>Subst:ballotine de poisson</i> Purée au lait	Paupiette de veau au paprika <i>Subst:omelette</i> Riz aux petits légumes	FERIE	Filet de poisson pané Chou-fleur et pommes de terre à la crème	Mijoté de bœuf au romarin <i>Subst:boulette de soja</i> Macaronis Emmental râpé
Yaourt aromatisé	Mimolette		Fruit de saison	Compote de pommes
Lundi 6 mai	Mardi 7 mai	Mercredi 8 mai	Jeudi 9 mai	Vendredi 10 mai
Carottes râpées à l'orange	Salade de tomates mozzarella		Mortadelle	Salade iceberg vinaigrette
Emincé de poulet façon tajine <i>Subst:quenelle de brochet</i> Semoule	Chipolatas <i>Subst:nugget's de blé</i> Piperade Riz	FERIE	Fricadelle de bœuf Bercy <i>Subst:omelette</i> Haricots beurre Pommes de terre noisettes	Filet de poisson gratiné Pommes de terre boulangères
Fromage blanc au coulis de fruits rouges	Fruit de saison		Fromage carré fondu	Flan pâtissier
Lundi 13 mai	Mardi 14 mai	Mercredi 15 mai	Jeudi 16 mai	Vendredi 17 mai
Betteraves vinaigrette	Salade de tomates à la grecque	Salade milanaise	Concombres à la vinaigrette	Salade perles de pâtes
Haché de veau à l'ancienne <i>Subst:ballotine de poisson</i> Petits pois Pommes de terre vapeur	Filet de colin meunière Purée crécy	Sauté de bœuf mironton <i>Subst:omelette</i> Haricots verts Pommes de terre rissolées	Volaille façon carbonara <i>Subst:carbonara de soja</i> Coquillettes Emmental râpé	Flamiche aux légumes et fromages
Mousse au chocolat	Fruit de saison	Eclair chocolat	Fruit de saison	Yaourt nature sucré

Lundi 20 mai	Mardi 21 mai	Mercredi 22 mai	Jeudi 23 mai	Vendredi 24 mai
Carottes râpées au gouda	Salade de concombres	Salade de Poitou Charentes	Salade madrilène	REPAS ESTAMINET Salade d'endives vinaigrette
Nugget's de poisson Ketchup Torsades	Sauté de porc au curry <i>Subst:quenelle de brochet</i> Riz créole	Paupiette de veau à l'ancienne <i>Subst:galette de céréales</i> Bâtonnière de légumes Pommes de terre vapeur	Tortillas à l'espagnole	Fricassée de poulet Maroilles <i>Subst:fricassée de poisson</i> Maroilles Frites
Fruit de saison	Emmental à la coupe	Yaourt brassé aux fruits	Compote pommes-abricots	Tarte au sucre
Lundi 27 mai	Mardi 28 mai	Mercredi 29 mai	Jeudi 30 mai	Vendredi 31 mai
Batavia vinaigrette	Concombres vinaigrette	Céleri rémoulade		
Hachis parmentier de bœuf <i>Subst:parmentier de légumes aux fromages</i>	Merguez à l'orientale <i>Subst:ballotine de poisson</i> Légumes couscous Semoule Couscous	Aiguillette de poulet à la Normande <i>Subst:omelette</i> Jeunes carottes Pommes de terre rissolées	FERIE	FERIE
Gouda à la coupe	Yaourt aromatisé	Laitage		
Lundi 3 juin	Mardi 4 juin	Mercredi 5 juin	Jeudi 6 juin	Vendredi 7 juin
Carottes râpées vinaigrette	Salade de betteraves	Salade californienne	Tomates vinaigrette	Terrine de campagne
Jambon blanc Mayonnaise <i>Subst:crousti fromage</i> Pommes de terre noisettes	Picadillo mexicain <i>Subst:picadillo de soja</i> Riz	Rôti de bœuf à l'échalote <i>Subst:filet de poisson</i> Duo de courgettes Céréales gourmandes	Marmite de poulet à la méridionale <i>Subst:omelette</i> Macaronis Emmental râpé	Filet de lieu citron, ciboulette Poêlée de brocolis Pommes de terre vapeur
Crème dessert au chocolat	Petit moulé	Fruit de saison	Fruit de saison	Roulé à la fraise
Lundi 10 juin	Mardi 11 juin	Mercredi 12 juin	Jeudi 13 juin	Vendredi 14 juin
	Céleri rémoulade	Macédoine de légumes	Salade de tomates vinaigrette	Pizza au fromage
FERIE	Raviolis de bœuf <i>Subst:raviolis épinards ricotta</i> Emmental râpé	Haut de cuisse de poulet au curcuma <i>Subst:omelette</i> Petits pois carottes Pommes de terre country	Palette de porc <i>Subst:nugget's de blé</i> Epinards à la vache qui rit Pommes de terre persillées	Fricassée de colin à la niçoise Semoule
	Yaourt nature sucré	Camembert	Compote de pommes biscuitée	Ile flottante