

UNE SAISON...UNE RECETTE

Velouté de fanes de carottes 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 !



PESTO

GRAINES GRILLÉES

DÉS RÔTIS AU MIEL

Dés de navet et potiron rôtis au pesto de fanes de navets

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 03 décembre	mardi 04 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
Taboulé ou Salade de pâtes	Salade coleslaw locale ou Pomelos et sucre	Salade de haricots verts aux échalotes ou Salade de chou fleur	Surimi sauce cocktail ou Rillette de poisson
Paleron de bœuf braisé	Filet de colin à l'huile d'olive et citron	Saucisse grillée de Lozère	Filet de poisson poêlé
Petits pois aux oignons ou Pommes quartier vapeur	Perles de pâtes ou Purée de carottes	Lentilles au jus ou cougettes béchamel	Epinards en béchamel ou flan de légumes
Fondu carré ou Rondelé ail et fines herbes	Tome noire à la coupe ou emmental à la coupe	Carré de ligueil ou Tome blanche à la coupe	Rondelé ail et fines herbes ou Vache qui rit
Fruits de saison locaux	Compote de fruit locale ou poires au sirop	Fruit de saison au choix	Gâteau au yaourt du chef

lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
Salade de pois chiches au cumin ou salade de pomme de terre au thon	Macédoine mayonnaise ou Salade de maïs	Croisillon aux champignons	Carottes fraîches râpées BIO vinaigrette ou Salade verte
Omelette nature	Emincé de volaille sauce Provençale	Goulash de bœuf du chef	Filet de colin pané aux cornflakes
Jardinière au curcuma ou purée de céleri et PdT	Cœur de blé ou Poêlée méridionale	Pommes vapeur ou chou romesco à l'ail	Chou fleur béchamel ou Riz de camargue sauce tomate
Yaourt aux fruits ou yaourt nature sucré	Edam ou St Paulin à la coupe	Brie ou tome noire à la coupe	Vache qui rit ou St Moret
Fruits de saison au choix	Crème dessert caramel ou crème dessert chocolat	Fruits de saison au choix	Cake au chocolat du chef

lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
Concombre vinaigrette ou Radis beurre	Salade verte ou poireaux vinaigrette	Mousson de canard et cornichons	Betteraves BIO vinaigrette ou céleri rémoulade
Boulettes d'agneau façon tajne	Roti de porc au jus	Fondant de poulet sauce aux marrons	Gratin de légumes aux fromages
Semoule et jus ou Légumes couscous	Purée de pomme de terre ou jeune carottes à l'ail	Pommes pins	
Camembert ou Gouda à la coupe	Emmental à la coupe ou tome grise à la coupe	Bûche de Noël du chef	Fromage blanc nature sucré ou yaourt aromatisé
Flan au chocolat ou Flan vanille	Compote de pomme locale ou ananas au sirop	Clémentine et friandises	Fruits de saison au choix

Toutes nos viandes bovines sont d'origines française
Toutes nos vinaigrettes sont élaborées dans notre cuisine