

## 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 !



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	lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
Salade de Maïs ou Salade de pois chiches	Salade verte et croutons ou Pomelos et sucre	Beignets de chou fleur	Radis au beurre ou Concombre vinaigrette	Radis beurre ou Salade de Haricots verts	Beignets de calamars	Betteraves vinaigrette ou Poireaux vinaigrette	Salade verte et croutons ou Macédoine mayonnaise
Goujons de Poulet croustillants	Sauté de porc à la Dijonnaise	<b>Saucisse grillée de Lozère</b>	Beaufilet de colin meunière	Parmentier de poisson du chef	Jambon blanc	Sauté de dinde sauce Forestière	Nuggets de maïs
Brisure de chou fleur en béchamel ou pommes rissolées	Purée de Pomme de terre ou salsifis persillés	Haricots blancs tomate ou carotte persillées	<b>Haricots verts BIO en persillade ou Pommes noisettes</b>		Brocolis et pomme de terre en béchamel	Polenta	Poêlée de légumes ou Purée de pomme de terre
Rondelé au sel de camargue ou St Moret	Gouda à la coupe ou Carré de Ligueil	Fromage blanc sucré ou Fromage blanc fruité	Emmental à la coupe ou Camembert	Mimolette à la coupe ou Brie à la coupe	Fondu Carré ou petit moulé	Brie à la coupe ou Tome noire à la coupe	Crème anglaise ou crème dessert vanille
<b>Fruits de saison locaux</b>	Crème dessert chocolat ou Crème dessert vanille	Fruit de saison au choix	<b>Bras de venus</b>	<b>Compote de fruit locale ou cocktail de fruits</b>	<b>Fruits de saison BIO</b>	Fruits de saison au choix	<b>Brownies du chef</b>
<b>Repas à Thème Cinema</b>							
lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre	lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
Salade de pomme de terre ou Taboulé	<b>Céleri frais local rémoulade ou salade Iceberg vinaigrette</b>	Salade avant première (Salade iceberg, maïs, croutons, poivrons, sauce blanche)	Sardines à l'huile ou Œufs dur mayonnaise	Œuf dur mayonnaise ou sardine à l'huile et citron	Croisillon au fromage	Salade verte ou Concombre au fromage blanc	Pizza au fromage
Normandin de veau	Sauté de bœuf de Lozère aux poivrons	Hot dog	Quenelles nature sauce tomate	Tortellinis tricolores au fromage	Pépites de poisson pané aux 3 céréales	Rôti de porc au jus	Aïoli
Petits pois carottes ou Gratin de pâtes	Pommes vapeur ou Poireaux en béchamel	Potatoes ketchup ou moutarde	Riz de Camargue Pilaf ou Ratatouille	Emmental râpé	Chou fleur en béchamel ou pommes boulangères	Hariots beurre en persillade ou coquillettes	et ses légumes
St Paulin à la coupe ou Bûchette mi-chèvre	Yaourt brassé pulpé ou Yaourt nature sucré	<b>Yaourt BIO</b>	Edam à la coupe ou Tome grise à la coupe	<b>Compote de fruit locale ou abricots au sirop</b>	Tome grise à la coupe ou Gouda à la coupe	<b>Yaourt suré BIO ou Yaourt aux fruits</b>	Bûchette au lait mélangé ou mimolette à la coupe
<b>Fruits de saison locaux</b>	<b>Compote de pomme locale ou Pêche au sirop</b>	Pop Corn	Fruits de saison au choix	Galettes Saint Michel ou petit beurre	<b>Fruits de saison locaux</b>	<b>Cake aux fruits du chef</b>	Fruits de saison au choix

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