

## 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 05 novembre	mardi 06 novembre	mercredi 07 novembre	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
SAUCISSON SEC* ROULE DE SURIMI <b>CUISSE DE POULET</b> ROTI FILET DE COLIN SAUCE AURORE  <b>SEMOULE ET</b> RATATOUILLE  <b>FROMAGE</b>  <b>FRUIT DE SAISON</b>	<b>CELERI</b> REMOULADE  <b>PALETTE DE PORC*</b> A LA DIABLE THON A LA TOMATE  <b>PUREE ET HARICOTS</b> <b>VERTS</b>  FROMAGE A PATE DURE YAOURT NATURE SUCREE	JUS DE PAMPLEMOUSSE ROTI DE BŒUF SAUCE AU POIVRE MEDAILLON DE MERLU  <b>COQUILLETES ET</b> PETITES CAROTTES  FROMAGE RAPE  <b>COMPOTE</b>	<b>SALADE VERTE</b>   <b>OMELETTE</b>   FRITES  <b>FROMAGE</b>  <b>FRUIT DE SAISON</b>	TABOULE   <b>PECHE DU JOUR</b>   <b>RIZ ET FONDUE DE</b> POIREAUX  FROMAGE FONDU  PETIT SUISSE FRUITE

lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	mercredi 05 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
<b>CAROTTES RAPEES</b>  <b>ESCALOPE DE</b> VOLAILLE SAUCE CHASSEUR STEAK DE QUINOA  <b>PUREE DE LEGUMES</b>  FROMAGE A PATE DURE YAOURT BRASSE	POTAGE DE LEGUMES  <b>TARTIFLETTE*</b> TARTIFLETTE AU SAUMON   FROMAGE A PATE MOLLE <b>FRUIT DE SAISON</b>	ROULE SURIM A LA MAYONNAISE  <b>CURRY D'AGNEAU</b> CURRY DE POISSON  <b>SEMOULE ET</b> <b>COURGETTES</b> <b>SAUTEES</b>  <b>FROMAGE</b>  COCKTAIL DE FRUITS	<b>BETTERAVES</b> <b>ROUGES</b>  <b>SAUTE DE PORC* AU</b> PAPRIKA OMELETTE  <b>PATES PAPILLONS</b> ET PIPERADE  FROMAGE RAPE <b>FRUIT DE SAISON</b>	SALA DE COLESLAW   <b>PECHE DU JOUR</b>   <b>RIZ ET EPINARDS A</b> L'AIL  PETIT SUISSE  <b>BISCUIT</b>

lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	mercredi 14 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
<b>CAROTTES RAPEES</b>  <b>SAUTE DE BŒUF</b> AUX OIGNONS MERLU AUX PETITS LEGUMES  <b>TORTIS</b>  FROMAGE RAPE  <b>FROMAGE BLANC</b>	VELOUTE DE TOMATE  <b>CHIPOLATAS*</b> ŒUF A LA BECHAMEL  <b>COMPOTE ET</b> <b>POMMES DE TERRE</b>  <b>FROMAGE</b>  <b>FRUIT DE SAISON</b>	BETTERAVES ROUGES  <b>AIGUILLETES DE</b> POULET CREPE AU FROMAGE  <b>GRATIN DE</b> BROCOLIS ET <b>POMMES DE TERRE</b>  FROMAGE FONDU  ILE FLOTTANTE	CONCOMBRES A LA BULGARE  <b>COUSCOUS AUX</b> BOULETTES DE POIS CHICHE  <b>SEMOULE ET</b> LEGUMES DU COUSCOUS  <b>FROMAGE</b>  VELOUTE AUX FRUITS	FRIAND AU FROMAGE   <b>FILET DE LIEU</b> SAUCE CREME  <b>PUREE DE POTIRON</b>  FROMAGE A PATE MOLLE <b>FRUIT DE SAISON</b>

lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	mercredi 12 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
<b>SALADE D'ENDIVES</b> AUX CROUTONS  <b>PALETTE DE PORC*</b> A LA DIABLE ŒUF DUR  <b>POMMES</b> <b>FONDANTES ET</b> BROCOLIS  <b>FROMAGE A PATE</b> MOLLE CREME DESSERT A LA VANILLE	JUS D'ORANGE  <b>RIZ FACON PAD</b> THAÏ AU TOFU   FROMAGE <b>FRUIT DE SAISON</b>	<b>CHOU FLEUR</b> SAUCE COCKTAIL  <b>POULET ROTI</b> STEAK DU FROMAGER  <b>PATES AUX PETITS</b> LEGUMES  FROMAGE RAPE YAOURT AROMATISE	VELOUTE DE CAROTTES ET CUMIN  <b>CARBONADE</b> <b>FLAMANDE</b> FILET DE LIEU  <b>POMMES DE TERRE</b> AUX HERBES ET HARICOTS BEURRE PERSILLES  FROMAGE <b>FRUIT DE SAISON</b>	CŒUR DE PALMIER EN SALADE  <b>POISSON PANE</b> SAUCE TARTARE  <b>BLE ET FONDUE DE</b> POIREAUX  <b>FROMAGE FONDU</b>  GAUFRE

lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	mercredi 21 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
SALADE DE CHOU VERT AUX RAISINS  <b>PATES BOLOGNAISE</b> PATES AU SAUMON  FROMAGE RAPE  <b>COMPOTE</b>	PIZZA TOMATE ET FROMAGE <b>ROTI DE PORC* A</b> L'ANANAS CREPE AUX CHAMPIGNONS PRINTANIERE DE LEGUMES  PETIT SUISSE <b>FRUIT DE SAISON</b>	SALADE VERTE AU MAÏS  <b>SAUTE DE VEAU</b> AUX OLIVES OMELETTE  <b>BLE ET FONDUE DE</b> POIREAUX  <b>FROMAGE</b>  VELOUTE NATURE	<b>POTAGE DE</b> COURGETTE <b>NUGGETS DE</b> VOLAILLE NUGGETS DE POISSON  <b>PUREE ET HARICOTS</b> <b>VERTS</b> FROMAGE A PATE DURE <b>FRUIT DE SAISON</b>	<b>SALADE D'ENDIVES</b> AUX POMMES  <b>PECHE DU JOUR</b>   <b>RIZ ET CHOUX</b> <b>FLEURS</b> <b>FROMAGE A PATE</b> MOLLE CREME DESSERT AU CHOCOLAT

lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	mercredi 19 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
BETTERAVES ROUGES AU MAÏS <b>ROTI DE PORC* AU</b> <b>MARILLES</b> CREPE AUX CHAMPIGNONS <b>RIZ ET POLEE DE</b> COURGETTES <b>FROMAGE A PATE</b> DURE <b>FRUIT DE SAISON</b>	<b>CAROTTES RAPEES A</b> L'ORANGE  <b>STEAK HACHE</b> SAUCE TOMATE NUGGETS DE BLE  <b>COQUILLETES</b>  FROMAGE RAPE PETIT SUISSE	<b>CELERI</b> REMOULADE  <b>EMINCE DE POULET</b> AU JUS FILET DE HOKI  <b>SEMOULE ET</b> RATATOUILLE  FROMAGE <b>FRUIT DE SAISON</b>	POTAGE DE NAVETS  <b>BŒUF MODE</b> OMELETTE  <b>PUREE</b> <b>FROMAGE A PATE</b> MOLLE FLAN NAPPE AU CAREMEL	<b>REPAS DE NOËL</b>

lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	mercredi 28 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
QUICHE AUX POIREAUX <b>EMINCE DE DINDE</b> SAUCE MOUTARDE DOUCE FILET DE HOKI <b>CŒUR DE BLE</b> AUX PETITS LEGUMES FROMAGE A PATE DURE <b>FRUIT DE SAISON</b>	MOUSSE DE FOIE* THON MAYONNAISE  <b>HACHIS</b> PARMENTIER DE SOJA  <b>SALADE VERTE</b>  FROMAGE DONUTS	<b>CELERI</b> RAPE  <b>OMELETTE A</b> L'ESPAGNOLE  <b>MACARONI</b>  FROMAGE RAPE LIEGEOIS A LA VANILLE	POTAGE DE POTIRON  <b>ROTI DE BŒUF</b> AUX CHAMPIGNONS MEDAILLON DE POISSON  FRITES  <b>FROMAGE</b>  <b>FRUIT DE SAISON</b>	MACEDOINE DE LEGUMES  <b>WATERZOOI</b> DE POISSON  <b>POMMES DE TERRE</b> ET SES LEGUMES FROMAGE A PATE MOLLE FROMAGE BLANC