

LE PETIT POIS

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



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.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Tartinade de petits pois

Durée de préparation : 20 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes : 500 g de petits pois frais ou surgelés, 1 échalote, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de miel, 50 g d'amandes effilées, 100 g de mascarpone, 5 feuilles de menthe, 4 tranches de pain.



1. Faire cuire les petits pois dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.



2. Émincer l'échalote.



3. Dans un blender, mixer les petits pois, le mascarpone et l'échalote.



4. Ajouter la menthe, le miel et l'huile d'olive et mélanger. Ajouter du sel et du poivre si besoin. Décorer en ajoutant les amandes effilées, et servir avec une tranche de pain.



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



api

Conception : CM&S



lundi 13 mai	mardi 14 mai	mercredi 15 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
RADIS CROQU'AU SEL	JUS D'ORANGES	MELON	MACEDOINE DE LEGUMES	FEUILLETE DU JARDINIER
NUGGETS DE BLE	COUSCOUS MERGUEZ BOULETTES COUSCOUS DE POIS CHICHES	SAUTE D'AGNEAU AUX OIGNONS OMELETTE BIO NATURE	AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE SUPREME THON A LA TOMATE	FILET DE LIEU A L'OSEILLE
PUREE DE CAROTTES	SEMOULE BIO ET LEGUMES DU COUSCOUS	PATES BIO A LA TOMATE	POMMES DE TERRE AUX HERBES ET COURGETTES BIO	RIZ BIO AUX PETITS LEGUMES
FROMAGE LOCAL	FROMAGE FONDU	FROMAGE A PATE DURE BIO	FROMAGE A PATE MOLLE	FROMAGE RAPE
COMPOTE POMME FRAISE	FRUIT DE SAISON BIO	CREME DESSERT SAVEUR CAREMEL	PRODUITS LAITIERS LOCAUX	FRUIT DE SAISON

lundi 20 mai	mardi 21 mai	mercredi 22 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
CONCOMBRES BIO A LA VINAIGRETTE	CAROTTES BIO AU CITRON	FRIAND AU FROMAGE	BATAVIA AU MAIS	MACEDOINE DE LEGUMES
SAUTE DE PORC A LA MOUTARDE MEDAILLON DE POISSON	OMELETTE BIO SAUCE PROVENCALE	FILET DE POULET ROTI THON EMLETTE	STEAK HACHE SAUCE BRUNE CREPE AUX CHAMPIGNONS	PECHE DU JOUR
BOULGOUR ET PIPERADE	PUREE ET CHOU-FLEUR BIO	RISSETTI ET HARICOTS VERTS	FRITES	GRATIN DE POMMES DE TERRE ET JEUNES CAROTTES
FROMAGE LOCAL	FROMAGE FONDU BIO	FROMAGE A PATE DURE	BLEU	FROMAGE A PATE MOLLE
CREME DESSERT SAVEUR VANILLE	FLAN PATISSIER	FRUIT DE SAISON	YAOURT NATURE SUCRE	FRUIT BIO

lundi 27 mai	mardi 28 mai	mercredi 29 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
CHOU BLANC VINAIGRETTE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	CELERI BIO REMOULADE		
GOULASCH A LA HONGROISE TRANCHE DE POISSON BLANC	CHIPOLATAS AUX HERBES QUENELLE DE BROCHET	KEFTA D'AGNEAU AU CUMIN FILET DE COLIN	FERME	FERME
FRITES ET SALADE VERTE	PUREE	SEMOULE BIO AUX GRAINES DE COURGES ET CHAMPIGNONS		
FROMAGE A PATE PRESSEE	FROMAGE FONDU	FROMAGE		
YAOURT AROMATISE	FRUIT BIO	CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT		

lundi 03 juin	mardi 04 juin	mercredi 05 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
SALADE VERTE	CEUF DUR	CONCOMBRE VINAIGRETTE	BETTERAVES ROUGES	CELERI RAPE
BOLOGNAISE DE SOJA	ROTI DE PORC A LA PROVENCALE PANE DU FROMAGER	SAUTE DE VEAU AUX OLIVES CREPE AUX CHAMPIGNONS	CORDON BLEU EMLETTE DE POISSON	PECHE DU JOUR
MACARONI BIO	PUREE DE POMMES DE TERRE BIO	PRINTANIERE DE LEGUMES	SEMOULE BIO ET RATATOUILLE	RIZ BIO ET FONDUE DE POIREAUX
FROMAGE RAPE	YAOURT NATURE BIO	FROMAGE A PATE MOLLE	FROMAGE	FROMAGE BIO
COMPOTE DE FRUITS	FRUIT DE SAISON	PETIT SUISSIE	FRUIT DE SAISON BIO	MOUSSE SAVEUR CHOCOLAT

lundi 10 juin	mardi 11 juin	mercredi 12 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
	CAROTTES BIO RAPEES	TOMATES VINAIGRETTE	CHAMPIGNONS A LA GRECQUE	TABOULE
	EMINCE DE PORC AU PAPRIKA PAUPIETTE DE POISSON	ROTI DE BŒUF SAUCE AU POIVRE POISSON BLANC A LA MAYONNAISE	RAGOUT DE LENTILLES, POIS CHICHES ET CAROTTES AUX OIGNONS	FILET DE COLIN SAUCE AU CURRY
FERIE	RIZ BIO ET COURGETTES BIO SAUTEES	FRITES ET SALADE VERTE		PATES BIO AU PESTO
	FROMAGE A PATE DURE	FROMAGE BIO	FROMAGE A PATE MOLLE	FROMAGE RAPE
	DONUTS	ILE FLOTTANTE	PRODUITS LAITIERS LOCAUX	VELOUTE FRUITE

lundi 17 juin	mardi 18 juin	mercredi 19 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
COLESLAW	COURGETTES BIO RAPEES	SALADE DE THON	HARICOTS VERTS EN SALADE	MELON
AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE BARBECUE QUENELLE DE BROCHET POMMES DE TERRE AUX HERBES ET CHOU FLEUR BIO A LA BECHAMEL	COUSCOUS KEFTA ET MERGUEZ FILET DE LIEU	NAVARIN D'AGNEAU ŒUF DUR	STEAK HACHE SAUCE TOMATE CARBONARA DE SAUMON	PECHE DU JOUR
FROMAGE A PATE DURE	SEMOULE BIO ET LEGUMES DU COUSCOUS	ŒUF DE BLE ET SES LEGUMES	PATES BIO	RIZ BIO ET EPINARDS BIO A LA CREME
FROMAGE BLANC BIO	FROMAGE A PATE MOLLE	FROMAGE BIO	FROMAGE RAPE	PETIT SUISSIE
	FRUIT DE SAISON	COCKTAIL DE FRUITS	FRUIT DE SAISON BIO	BISCUIT

lundi 24 juin	mardi 25 juin	mercredi 26 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
PASTEQUE	CELERI AU CURRY	SALADE VERTE	DUO DE TOMATES ET CONCOMBRES BIO	MINI PIZZA
PANE DE BLE, FROMAGE ET EPINARDS BIO	ESTOUFFADE DE BŒUF A LA NICOISE BLANQUETTE DE COLIN	HACHIS PARMENTIER BRANDADE DE MORUE	CUISSE DE POULET ROTI OMELETTE FORESTIERE	FILET DE POISSON MEUNIERE
SALADE DE HARICOTS VERTS BIO ET POMMES DE TERRE	RIZ BIO ET AUBERGINES		FRITES	PATES BIO ET CAROTTES BIO A LA CREME
FROMAGE FONDU	FROMAGE A PATE DURE	FROMAGE A PATE MOLLE	FROMAGE BIO	FROMAGE RAPE
CREME DESSERT SAVEUR VANILLE	ECLAIR SAVEUR CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	YAOURT NATURE SUCRE	FRUIT DE SAISON BIO

lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	mercredi 03 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
CAROTTES BIO RAPEES	MACEDOINE DE LEGUMES	BETTERAVES ROUGES	JUS D'ORANGES	FRIAND AU FROMAGE
SAUTE DE VOLAILLE SAUCE AIGRE DOUCE	NORMANDIN DE VEAU SAUCE BRUNE	BŒUF A LA TOMATE CREPE AUX CHAMPIGNONS	JAMBON BLANC PATES FARCIES A LA RICOTTA	FILET DE HOKI AU CITRON
TARTE AUX POIREAUX	FILET DE POISSON MEUNIERE			
RIZ BIO CANTONNAIS	PUREE BIO ET SALADE VERTE	SEMOULE BIO ET COURGETTES BIO	PATES BIO AUX LEGUMES	BLE ET SES LEGUMES PROVENCAUX
FROMAGE	FROMAGE A PATE DURE	FROMAGE A PATE MOLLE	FROMAGE RAPE	FROMAGE BIO
GLACE	PETIT SUISSIE AUX FRUITS	FRUIT DE SAISON BIO	FLAN NAPPE CAREMEL	FRUIT DE SAISON