

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: CMA&S



Légende :



CUISINÉ PAR VOTRE CHEF



PRODUIT REGIONAL

*PRODUITS A BASE DE PORC



Poisson servi issu de la pêche du jour



BIO



Repas à thème et Animation



Chronique Culinaire

lundi 13 mai	mardi 14 mai	mercredi 15 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
CRÊPE AU FROMAGE OU FEUILLETTE HOT-DOG*	TOMATE BIO OU COURGETTES BIO A LA CREME	PATE DE CAMPAGNE*	CAROTTES RAPEES AU CITRON OU CHOU BLANC	TERRINE DE LEGUMES OU BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE
JAMBON* A LA SAUCE TOMATE OU OMELETTE	BŒUF BOURGUIGNON BIO	STEAK HACHE A L'ECHALOTE	FILET DE POULET A LA MOUTARDE	FILET DE HOKI AUX CAPRES
COQUILLETES (fromage râpé) ET PUREE DE TOMATES EMMENTAL BIO	POMMES DE TERRE ET CAROTTES* BIO CARRE FRAIS BIO	BOULGOUR ET HARICOTS VERTS AUX OIGNONS BOMBEL	FRITES ET SALADE VERTE VINAIGRETTE CANTADOU	RIZ ET BROCOLIS A LA CREME SAINT NECTAIRE YAOURT SAVEUR VANILLE BIO OU YAOURT AUX FRUITS OU FROMAGE BLANC NATURE SUCRE
ILE FLOTANTE OU CREME DESSERT SAVEUR CARAMEL OU FLAN SAVEUR CHOCOLAT	FRUIT BIO	PANIER DE FRUITS DE SAISON	PRODUITS LAITIERS LOCAUX	

lundi 20 mai	mardi 21 mai	mercredi 22 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
CHAMPIGNONS A LA BULGARE OU CONCOMBRE A LA CIBOULETTE	POTAGE AU CHOU-FLEUR BIO OU POTAGE AUX CAROTTES BIO	COQUILLE DE POISSON FROIDE	CELERI BIO REMOULADE OU SALADE AUX AGRUMES	SALADE DE PATES VINAIGRETTE OU LENTILLES VINAIGRETTE
SAUTE DE MOUTON SAUCE BRUNE	CARBONARA* BIO OU BOLOGNAISE AU THON	PILONS DE POULET A LA MOUTARDE	CHIPOLATAS* SAUCE BRUNE OU SAUCISSE DE VOLAILLE	PECHE DU JOUR SAUCE HOLLANDAISE
HARICOTS BLANCS A LA TOMATE ET POMMES DE TERRE GOUDA	PATES BIO BRIE BIO	PETITS POIS CAROTTES ET POMMES DE TERRE CHÂTEAU FRAIDOU	PUREE MAISON ET CHOU-FLEUR A LA CREME HOLLANDE	BLE ET PETITS LEGUMES GRUYERE BIO
ILE FLOTTANTE OU FLAN SAVEUR CARAMEL OU FLAN SAVEUR CAFE	CORBEILLE DE FRUITS BIO	TARTE SAVEUR CHOCOLAT	YAOURT AROMATISE OU YAOURT NATURE SUCRE	PANIER DE FRUITS DE SAISON

lundi 27 mai	mardi 28 mai	mercredi 29 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
HARICOTS VERTS VINAIGRETTE OU ASPERGES VINAIGRETTE	1/2 POMELOS BIO OU CONCOMBRE BIO VINAIGRETTE	CAROTTES RAPEES AUX RAISINS		
CARBONNADÉ FLAMANDE	MACARONI BOLOGNAISE BIO	BLANQUETTE DE VEAU ET SES LEGUMES	FERIE	FERIE
CAROTTES CARAMELISEES ET GRATIN DAUPHINOIS VACHE QUI RIT	MACARONI BIO ET FROMAGE RAPE SAINT PAULIN BIO	POMMES DE TERRE AU FOUR ET SES LEGUMES PETIT-LOUIS		
FRUIT LOCAL DE SAISON	YAOURT NATURE SUCRE BIO OU YAOURT AROMATISE BIO OU FROMAGE BLANC BIO	FRUITS DE SAISON		

lundi 03 juin	mardi 04 juin	mercredi 05 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
BETTERAVES ROUGES BIO A L'ECHALOTE OU CHOU-FLEUR BIO SAUCE COCKTAIL	CELERI REMOULADE OU TOMATE VINAIGRETTE	MAÏS EN SALADE	PECHE AU THON OU ROULADE DE SURIMI	COURGETTES A LA CREME OU CHAMPIGNONS A LA CREME
SAUTE DE PORC* BIO A LA MOUTARDE OU FILET DE POISSON MEUNIÈRE	FILET DE CABILLAUD A LA CREME	ROTI DE DINDE AUX CHAMPIGNONS	GOULASH A LA HONGROISE	PECHE DU JOUR SAUCE CITRON
TORSADES BIO AUX PETITS LEGUMES EDAM BIO FROMAGE BLANC BIO AU SPECULOOS OU YAOURT AUX FRUITS BIO OU FROMAGE BLANC BIO AU COULIS DE FRUITS	POMMES DE TERRE VAPEUR ET GRATIN DE COURGETTES CANTADOU	PRINTANIERE DE LEGUMES GOUDA BIO	RIZ AUX DES DE TOMATES MORBIER	BLE ET EPINARDS CHANTENEIGNE
	PANIER DE FRUITS BIO	MIRABELLES AU SIROP	FRUITS DE SAISON	FLAN SAVEUR CARAMEL OU CREME DESSERT SAVEUR VANILLE OU CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT

lundi 10 juin	mardi 11 juin	mercredi 12 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
FERIE	CHOU-FLEUR VINAIGRETTE BIO OU HARICOTS VERTS BIO	TERRINE DE LEGUMES	CONCOMBRE BIO VINAIGRETTE OU CAROTTES BIO PERSILLEES	HARICOTS BEURRE VINAIGRETTE OU CŒURS DE PALMIER VINAIGRETTE
	CORDON BLEU DE DINDE	ROTI DE PORC* AU JUS OU ESCALOPE DE VOLAILLE	MIJOTE DE BŒUF BIO A LA CREME	FILET DE LIEU AUX MOULES
	PETITS POIS ET CAROTTES MONTCADI	PUREE DE POIS CASSES HOLLANDE	PATES BIO PAPILLON EMMENTAL BIO	RIZ PILAF AUX PETITS LEGUMES BRIE
	PANIER DE FRUITS BIO	FLAN SAVEUR CHOCOLAT	PRODUITS LAITIERS LOCAUX	FRUITS DE SAISON

lundi 17 juin	mardi 18 juin	mercredi 19 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
BETTERAVES ROUGES BIO OU POIREAUX VINAIGRETTE BIO	SALADE DE LENTILLES OU SALADE DE POIS-CHICHES A L'ECHALOTE	ROSETTE ET SES CONDIMENTS	TOMATES CERISE BIO OU SALADE COMPOSEE BIO	CELERI AUX RAISINS OU COLESLAW
GRATIN DE PATES BIO A LA BOLOGNAISE	MIJOTE DE PORC* A LA PROVENCALE OU OMELETTE BASQUAISE	PILONS DE POULET FACON GRAND MERE	SAUTE DE BŒUF AUX CAROTTES	PECHE DU JOUR SAUCE CREME
SALADE VERTE BIO	BOULGOUR ET RATATOUILLE	POMMES DE TERRE A L'AIL	FRITES SAINT PAULIN	POELEE DE LEGUMES ET RIZ PILAFF
PYRENEES BIO	CANTADOU	TARTARE	CREME DESSERT SAVEUR CARAMEL OU CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT OU CREME DESSERT SAVEUR CAFE	TARTE AUX POMMES OU GATEAU A L'ANANAS CARAMELISE MAISON
PANIER DE FRUITS BIO	YAOURT AUX FRUITS OU YAOURT AROMATISE OU PETITS-SUISSES NATURE	FRUIT DE SAISON BIO		

lundi 24 juin	mardi 25 juin	mercredi 26 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
POTAGE BIO OU MACEDOINE DE LEGUMES	FEUILLETTE HOT-DOG* OU CREPE AU FROMAGE	SARDINES A LA TOMATE	SALADE D'AGRUMES OU POMELOS AU SUCRE	CONCOMBRE VINAIGRETTE OU COURGETTES RAPEES VINAIGRETTE
STEAK HACHE BIO SAUCE TOMATE	ESTOUFFADE DE VEAU AUX OLIVES	ROTI DE DINDE AU MAROILLES	FILET DE CABILLAUD SAUCE AURORE	OMELETTE AU FROMAGE
CAROTTES BIO AUX OIGNONS ET BLE BIO	MACARONI TOMME GRISE	FRITES ET SALSIFIS A L'AIL	POMMES DE TERRE VAPEUR ET EPINARDS A LA CREME BRIE	SEMOULE ET RATATOUILLE VACHE QUI RIT
FRUITS DE SAISON BIO	FRUITS DE SAISON BIO	GLACE	FROMAGE BLANC AU SUCRE BIO OU FROMAGE BLANC AUX VERMICELLES OU FROMAGE BLANC A LA CASSONADE	TARTE BRÉSILIENNE MAISON

lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	mercredi 03 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
TOMATES CERISE BIO AUX OLIVES OU CAROTTES BIO A L'ANANAS	SALADE DE MAÏS OU TERRINE DE LEGUMES	SALADE PIEMONTAISE* MAISON	ŒUF DUR MAYONNAISE OU SALADE MIMOSA OU ŒUF DUR AU PAPRIKA	THON MAYONNAISE
SAUCISSE* AUX HERBES BIO OU OMELETTE AU FROMAGE	ROTI DE BŒUF FROID	PAVE DE SAUMON A L'ANETH	SAUTE DE VOLAILLE A LA NORMANDE	HAMBURGER
RIZ BIO AUX POIVRONS GOUDA BIO	POMMES DE TERRE EN SALADE ET SES CRUDITES BUCHETTE DE CHEVRE	BLE ET POELEE DE LEGUMES MIMOLETTE	HARICOTS VERTS ET POMMES DE TERRE ROTIES CARRE FRAIS	FRITES
YAOURT NATURE SUCRE BIO OU YAOURT AROMATISE BIO OU FROMAGE BLANC BIO GRENADINE	ECLAIR SAVEUR CHOCOLAT OU DONUTS SAVEUR CHOCOLAT OU DONUTS AU SUCRE	ILE FLOTTANTE	FRUITS DE SAISON BIO	GLACE