

LES RESTES : UN REPAS CACHÉ DANS LE FRIGO



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Laisser refroidir un reste de plat cuisiné avant de le ranger dans le frigo.
- Les restes se conservent jusqu'à trois jours dans le frigo.
- Un yaourt nature se garde jusqu'à 3 semaines après la Date Limite de Consommation (DLC) et le lait UHT (non ouvert) jusqu'à 2 mois après la date de péremption.



CÔTÉ NUTRITION :

- Les vitamines et les fibres se concentrant souvent dans la peau des fruits et des légumes, les épluchures-pelures permettent de profiter davantage de leurs bénéfices.
- Une quiche avec un reste de poireau, du lait, 1 œuf, 2 tranches de jambon et du gruyère font un repas tout à fait complet et équilibré.



CÔTÉ DÉGUSTATION :

- Des bananes très mûres sont beaucoup plus riches en goût et en sucre.
- Les zestes d'agrumes parfument toutes sortes de plats salés et de desserts, mais peuvent également être confits au sucre ou au vinaigre.



CÔTÉ CUISINE :

- Avec les restes de viande ou de poisson, pensez à des hachis, des brochettes, des croquettes ou des légumes farcis.
- Avec les restes de pâtes ou de riz, pensez aux salades froides, aux gratins, aux soupes et aux légumes farcis.
- Avec les restes de fruits et de légumes, faites des tartes, des quiches ou des compotes.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Banana croc

Durée de préparation : 15 min. - Cuisson : 10 min.

Ingrédients : 2 bananes mûres ou trop mûres, 1 paquet de biscuits ouvert et ramolli (100 g), crème chantilly, 50 g de beurre, confiture de lait, cacao en poudre.



1. Écraser les biscuits et les mélanger avec le beurre préalablement fondu. Les tasser dans un petit moule à tarte et faire cuire 10 min à 180°C.



2. Étaler une fine couche de confiture de lait.



3. Éplucher les bananes, ôter les éventuelles parties noires. Écraser à la fourchette et garnir les fonds de tarte.



4. Garnir de chantilly et saupoudrer de cacao... bonne dégustation !



Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole, 477 181 010.

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2019

Soyons Complices à table !

1188 restaurants api engagés

7240 salariés impliqués

pour lutter contre le gaspillage

829 ateliers en ébullition

103 solutions identifiées



Ensemble on va plus loin !

ÉDITO

Semaine Européenne de Réduction des Déchets

Du 16 au 24 novembre 2019, c'est la Semaine Européenne de Réduction des Déchets !

Api Restauration participe à cette opération depuis 2008 et a fait de la lutte contre le gaspillage alimentaire un de ses objectifs prioritaires.

Cette année, nous avons mené une campagne nationale de pesée des déchets alimentaires de grande envergure dans nos restaurants Api.

Au total, ce sont près de 1200 équipes de cuisine qui se sont responsabilisées sur le gaspillage alimentaire et mobilisées en créant 829 ateliers de réflexion. 103 solutions ont été identifiées avec des actions très concrètes et propres à chaque site pour lutter au quotidien contre le gaspillage alimentaire !

Ensemble, on va plus loin !
Le Pôle Nutrition

api

Conception: O'Age

Menus du 04 novembre au 20 décembre 2019

RESTAURANT SCOLAIRE DE LA VILLE DE TEMPLEMARS



Légende :



Chronique Culinaire



Repas à thème et Animation

lundi 04 novembre	mardi 05 novembre	mercredi 06 novembre	jeudi 07 novembre	vendredi 08 novembre
BETTERAVES ROUGE BIO CHEVRE OU MAIS AUX OIGNONS ROUGE	SALADE COLESRAW OU CÉLÉRI FRAI RÉMOULADE	RADIS ÉMINCÉ ET VINAIGRETTE AUX ÉPICES	MOUSSE DE FOIE ET CORNICHOIN OU SAUCISSON A L'AIL CORNICHOIN	SALADE FROMAGÈRE AUX RAISINS OU POMELOS
OMELETTE BIO SAUCE TOMATE AUX ÉPICES	CORDON BLEU SAUCE FORESTIÈRE	POISSON MEUNIÈRE SAUCE TARTARE	ROTI DE BŒUF (VBF) ET JUS LIÉ AUX ÉPICES (STEAK HACHE MATERNELLES)	PECHE DU JOUR
RIZ PILAF BIO ET COURGETTES BIO	POMMES DE TERRE PERSILLÉES ET PANAIS SAUCE TOMATE	BLÉ ET ENDIVES LOCALES BRAISÉES	PURÉE DE POMMES DE TERRE ET CAROTTES LOCALES	COQUILLETES BIO ET SALSIFIS AU JUS
GOUDA BIO	SAINT NECTAIRE	MIMOLETTE	GRUYÈRE	BUCHETTE DE CHEVRE
FRUITS BIO	TARTE AMANDINE A L'ORANGE OU ROULE A LA CONFITURE DE FRAISES OU ÉCLAIR AU CHOCOLAT	YAOURT AUX FRUITS	CHOIX DE FRUITS	CRÈME DESSERT CHOCO OU CRÈME DESSERT SAVEUR PRAÏNE OU MOUSSE AU CHOCOLAT

lundi 02 décembre	mardi 03 décembre	mercredi 04 décembre	jeudi 05 décembre	vendredi 06 décembre
ROSETTE CORNICHOINS OU SALAMI DANOIS	HARICOTS VERTS ÉCHALOTES BIO OU MACÉDOÏNE MIMOSA	DUO DE CHOUX MAYONNAISE	ŒUF DUR SAUCE VERTE OU FLAN DE LÉGUMES BIO	MÂCHE AUX CROUTONS OU SALADE COLESRAW
DAUBE DE VOLAILLE FRANÇAISE A LA CRÈME DE CIBOULETTE	HACHIS PARMENTIER BIO (VBF)	OMELETTE AUX FINES HERBES	CARBONNADE FLAMANDE (VBF)	PECHE DU JOUR
BLÉ AUX PETITS LÉGUMES	PURÉE DE POMMES DE TERRE BIO ET SALADE VERTE BIO	SEMOULE AU CUMIN ET COTES DE BLETTES BRAISÉES A LA TOMATE	FARFALLES ET MACÉDOÏNE DE LÉGUMES AUX OIGNONS	RIZ PILAF ET BUTTERNUT RÔTIE AUX ÉPICES
PYRÉNÉES	EMMENTAL BIO	BUCHETTE DE CHEVRE	VACHE QUI RIT	EDAM BIO
COMPOTE DE POIRE LIÉGEOISE OU MOUSSE AUX FRUITS OU ABRICOTS A LA CRÈME ANGLAISE	FRUITS BIO	PETITS SUISSES NATURE OU YAOURT AROMATISÉ OU FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	FRUITS	TARTE AUX POMMES OU ÉCLAIR AU CHOCOLAT OU BEIGNET AUX POMMES

lundi 11 novembre	mardi 12 novembre	mercredi 13 novembre	jeudi 14 novembre	vendredi 15 novembre
FÉRIÉ	CAROTTES RÂPÉES BIO OU RADIS RÂPÉS VINAIGRETTE	MORTADELLE A LA PISTACHE	ENDIVES LOCALES VINAIGRETTE A L'ORANGE OU CAROTTES LOCALES VINAIGRETTE CORIANDRE	MACÉDOÏNE AU FROMAGE BLANC ÉCHALOTES OU SALADE DE HARICOTS VERTS
	SAUTE DE BŒUF BIO A LA PROVENÇALE	SAUTE DE VOLAILLE Français SAUCE CHAMPIGNONS	SAUTE DE PORC DES HAUTS DE France A LA CRÉOLE	FILET DE COLIN SAUCE DUGLÈRE
	SEMOULE BIO ET RATATOUILLE BIO	POMMES DE TERRE ET ÉPINARDS A LA BÉCHAMEL	MACARONI ET JULIENNE DE LÉGUMES	RIZ ET TOMBÉE DE CHOU A LA CRÈME
	KIRI BIO	TARTARE AUX FINES HERBES	CARRE FRAIS	EMMENTAL BIO
	FLAN NAPPE AU CARAMEL BIO OU RIZ AU LAIT OU LIÉGEOIS VANILLE	CHOIX DE FRUITS	FROMAGE BLANC A LA CRÈME DE MARRON OU YAOURT AROMATISÉ OU YAOURT SUCRE	CHOIX DE FRUITS

lundi 09 décembre	mardi 10 décembre	mercredi 11 décembre	jeudi 12 décembre	vendredi 13 décembre
RADIS CROQ AU SELOU CONCOMBRE VINAIGRETTE	POTAGE BIO	CÉLÉRI FRAIS RÉMOULADE OU SALADE BIO DU CHEF	QUICHE AUX POIREAUX OU CRÊPE AU FROMAGE	MÂCHE ET BRUNOISE DE GOUDA OU DIPS DE DUO DE CAROTTES LOCALES ET SAUCE BLANCHE
TARTE AU FROMAGE	AIGUILLETES DE VOLAILLE BIO	ÉMINCÉ DE BŒUF SAUCE ITALIENNE	ÉMINCÉ VÉGÉTAL A L'ITALIENNE	POISSON MEUNIÈRE SAUCE NANTUA
POMMES CUBES PERSILLES ET SALADE VERTE	PATES BIO ET SALSIFIS AU CERFEUIL	BLÉ A LA TOMATES ET LÉGUMES PRIMEURS (petits pois, carottes locales, navets locaux)	FRITES ET HARICOTS VERTS	BOULGOUR ET POTIRON A LA CRÈME
COMTE	CAMEMBERT BIO	MIMOLETTE	COULOMMIERS	GOUDA BIO
CRÈME DESSERT AU CARAMEL OU ÎLE FLOTTANTE OU LIÉGEOIS A LA VANILLE	YAOURT LOCAL	FRUITS BIO	FRUIT BIO	PÂTISSERIES

lundi 18 novembre	mardi 19 novembre	mercredi 20 novembre	jeudi 21 novembre	vendredi 22 novembre
DUO DE CAROTTES BIO RÂPÉES LOCALES VINAIGRETTE AUX ÉPICES OU CHOU BLANC FRAIS MAYONNAISE A L'ESTRAGON	PECHE AU THON OU SURIMI AU PAMPLEMOUSSE	RADIS CROQU AU SEL	SALADE LIÉGEOISE (HARICOTS VERTS, LARDONS ET POMMES DE TERRE OU SALADE AU FROMAGE DE BREBIS)	FRIAND AU FROMAGE OU PIZZA
OMELETTE BIO AU FROMAGE	PAUPIETTE DE VEAU SAUCE SUPRÊME	ESTOUFFADE DE BŒUF (VBF) AUX OLIVES NOIRES	FRICADELLE	PECHE DU JOUR
POMMES DE TERRE BIO ET CHOU FLEUR BIO EN GRATIN	PURÉE ET HARICOTS VERTS	TORTI 3 COULEURS ET CAROTTES LOCALES AU FENOUIL	FRITES ET SALADE VERTE	BLÉ ET BUTTERNUT RÔTIE AU MIEL
VACHE QUI RIT BIO	FROMAGE FRAIS	SAINT NECTAIRE	CANTAL	GOUDA BIO
COMPOTE BIO	FRUIT BIO OU SALADE DE FRUITS A LA MENTHE	ŒUF A LA NEIGE	YAOURT LOCAL AU SPÉCULOOS OU POIRE AU SIROP A LA BIÈRE OU GAUFRE LIÉGEOISE CHANTILLY A LA CASSONADE	CHOIX DE FRUITS

lundi 16 décembre	mardi 17 décembre	mercredi 18 décembre	jeudi 19 décembre	vendredi 20 décembre
PECHE AU THON OU TERRINE DE POISSON	CAROTTES LOCALES BIO A LA MENTHE OU CHOU ROUGE BIO FRAIS EN VINAIGRETTE	ŒUF HACHE AU CÉLÉRI LOCAL MAYONNAISE	MENU DE FIN ANNÉE 	RADIS BLANC ET MAIS VINAIGRETTE OU CÉLÉRI FRAIS RÉMOULADE
NUGGETS DE BLÉ SAUCE BARBECUE	GOULASCH A LA HONGROISE BIO (VBF)	BURGER DE VEAU SAUCE NAPOLITAINE		PECHE DU JOUR
SEMOULE TANDOORI ET GRATIN DE PANAIS	JARDINIÈRE DE LÉGUMES BIO	POMMES GRENAILLES FONDANTES A L'AIL ET AU PERSIL ET BROCCOLIS AUX OIGNONS		PATES ET RATATOUILLE
CARRE FRAIS	TARTARE NATURE BIO	GOUDA		BLEU
COMPOTE POMMES BANANE OU PECHE AU SIROP OU POIRES A LA CRÈME D'AMANDES	FRUITS BIO	SALADE DE FRUITS FRAIS		FRUIT BIO

lundi 25 novembre	mardi 26 novembre	mercredi 27 novembre	jeudi 28 novembre	vendredi 29 novembre
ÉMIETTÉ DE POISSON SAUCE CURRY OU TARTARE DE POISSON CIBOULETTE	SALADE BIO AU MAÏS OU FENOUIL A L'ORANGE	BETTERAVES ROUGES SAUCE AURORE	CHOU ROUGE FRAIS AUX POMMES GRANNY SMITH OU SALADE D'AGRUMES	TABOULÉ A L'ORIENTALE OU SALADE DE PATES PERLES AU PESTO
STEAK HACHE (VBF) SAUCE BARBECUE	OMELETTE BIO GRATIN SAUCE MORNAY	ROTI DE PORC DES HAUTS DE FRANCE SAUCE DIABLE	POT AU FEU (VBF)	CROQUETTES DE POISSON SAUCE TARTARE
COQUILLETES ET CAROTTES LOCALES	RIZ BIO ET POIREAUX BIO RÔTIS	BOULGOUR ET ÉPINARDS A LA CRÈME	POMMES PERSILLÉES ET LÉGUMES DU POT	PENNES ET SALADE VERTE
CAMEMBERT	KIRI BIO	MIMOLETTE	BLEU	FROMAGE BIO
FRUITS BIO	YAOURT BRASSE BIO OU FROMAGE BLANC A LA CASSONADE OU PETITS SUISSES	COMPOTE DE POMMES	SEMOULE AU LAIT AUX RAISINS SECS OU DUO DE CRÈMES DESSERTS VANILLE ET CHOCOLAT OU MOUSSE AU CITRON	FRUITS

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.