

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



**Produit
cuisiné**



**Produit
local**



**Viande
française**



**Produit
BIO**

lundi 06 mai	mardi 07 mai	mercredi 08 mai	jeudi 09 mai	vendredi 10 mai
Carottes râpées vinaigrette à l'orange	Salade de pâtes italienne	FERIE	Tomates BIO vinaigrette	Salade verte aux dés de fromage vinaigrette
Filet de poulet façon Tajine	Saucisse de Toulouse* grillée S/porc : merguez		Sauté de boeuf aux olives	Gratin de pommes de terre au poisson
Pâtes farfalles	Haricots beures persillés		Boulghour	Fromage blanc nature + confiture de groseille
Suisse aromatisé	Carré de Liguell/Camembert		Crème anglaise	
Poire	Compote pomme abricot		Gâteau à la pomme rhubarbe	Barre marbré
lundi 13 mai	mardi 14 mai	mercredi 15 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
Choux blanc vinaigrette	MENU GREC Tzatziki (concombres vinaigrette fromage blanc, citron et menthe) Psari sto fourno (collin au four - sauce tomate, ail et citron) Briam (Pommes de terre, aubergines grillées, courgettes, poivrons, tomates, oignons)	Salami* et beurre S/p : médaillon de surimi mayonnaise	Radis et beurre	Crêpe au fromage
Boulettes d'agneau aux quatre épices		Rôti de boeuf au jus	Cuisse de poulet Mater : émincé de volaille	Carbonara* S/porc : Bolognaise au thon
Semoule		Pommes noisettes	Choux fleur béchamel	Coquillettes
Petit moulé	Fromage blanc nature et miel	Yaourt aromatisé	Brie en pointe/Pyréneés	Yaourt sucré
Crème dessert vanille Crème dessert chocolat	Sablé	Ananas	Gâteau Basque	Banane BIO
lundi 20 mai	mardi 21 mai	mercredi 22 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
Betteraves vinaigrette balsamique	Tomates vinaigrette	Friand au fromage	Paté de campagne* + cornichon S/p : Terrine de légumes sce fromage ciboulette	Menu des Pirates Cocktail du petit mousse Sirop de menthe Melon
Sauté de poulet sauce italienne	Jambon blanc ** ketchup S/porc : merlu sauce estragon	Blanquette de veau	Steak haché de boeuf + ketchup	Colin sauce rougail
Pennas	Purée de pommes de terre BIO	Haricots verts en persillade	Frites au four Mc Cain	Riz pilaf et ananas
Tomme blanche/Mimolette	Fromage blanc aux fruits	Buchette vache chèvre	Yaourt sucré	Yaourt à la vanille de la ferme de Sigy
Pomme	Gaufre liégeoise	Liégeois chocolat/Liégeois vanille	Banane	Gâteau du capitaine Jack Sparrow à la noix de coco
lundi 27 mai	mardi 28 mai	mercredi 29 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
Salade de pâtes italiennes	Salade iceberg vinaigrette	Concombres BIO vinaigrette à l'aneth		Betteraves vinaigrette
Filet de hoki sauce citron	Hachis parmentier de bœuf	Merguez au jus		Merlu sauce oseille
Duo de navets et carottes		Ratatouille	FERIE	Pommes vapeur
Gouda/Edam	Suisse aux fruits/Suisse sucré	Carré de Liguell		Brie
Mousse au chocolat au lait	Pomme	Nectarine		Compote de fruits

lundi 03 juin	mardi 04 juin	mercredi 05 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
Carottes râpées au jus de citron	Menu Espagnol Melon jaune Sauté de porc* sauce espagnol S/porc : Omelette Haricots blanc à la tomate Yaourt nature de la ferme de Villain + sucre Churros fourré cacao	Friand au fromage	Melon	Tomates mozzarella
Tortellini ricotta épinards sauce crème		Sauté de dinde aux pêches	Poulet et riz à la méridionale façon risotto	Poisson pané + Ketchup
Emmental BIO		Boulghour	Suisse aromatisé	Courgettes et pommes de terre béchamel
Crème dessert praliné Crème dessert vanille		Buchette vache chèvre Brie	Compote pomme abricot	Fromage ail et fines herbes
lundi 10 juin	mardi 11 juin	mercredi 12 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
FERIE	Carottes râpées vinaigrette	Pastèque	Repas froid Tomates cerises	Macédoine de légumes mayonnaise
	Merguez + ketchup	Jambalaya* - riz BIO S/porc : Jambalaya de légumes - riz	Jambon* blanc S/porc : œuf dur	Poisson gratiné au fromage
	Semoule	Yaourt sucré	Salade de pommes de terre, dés de tomates, cornichons et mayonnaise	Epinards et pommes de terre béchamel
	Petit moulé nature	Edam	Crème au chocolat de la ferme de Sigy	Fromage blanc sucré
	Flan vanille/Flan chocolat	Poire		Fraises et sucre
lundi 17 juin	mardi 18 juin	mercredi 19 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
Taboulet libannais	Pastèque	Salade de tomates vinaigrette à l'échalote	Menu Breton Salade verte vinaigrette Crêpe Sarrasin - champignon - volaille Petit moulé	Salade de pommes de terre et cornichons
Emincé de poulet sauce aigre douce	Poisson meunière et citron	Steak haché + ketchup Pommes de terre sautées		Crousty de poulet + ketchup
Carottes persillées	Riz à la tomate	Suisse aromatisé Suisse sucré		Ratatouille BIO
Buchette vache chèvre/Brie	Emmental	Cerises		Gouda/Saint Paulin
Compote pomme fraise	Crème dessert vanille Crème dessert caramel		Flan aux pruneaux	Abricot
lundi 24 juin	mardi 25 juin	mercredi 26 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
Tomates cerises	Salade de riz vinaigrette à la tomate	Cake au fromage	Pastèque	Menu Africain Concombre vinaigrette
Boulettes d'agneau au curry	Sauté de blanc de poulet au jus	Grillotines de porc* sauce moutarde S/porc : dés de poisson aux 3 céréales	Lasagne saumon	Mafé de bœuf aux cacahuètes Purée de patate douce
Semoule	Duo de courgettes BIO	Pommes vapeur	Mimolette/Petit moulé	Fromage blanc et sucre
Carré de Liguell	Carré fondu/Chantailou	Suisse sucré	Compote pomme Compote pêche	Tarte chocolat banane
Flan vanille/Flan nappé caramel	Mousse chocolat au lait	Fraises et sucre		
lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	mercredi 03 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
Carottes râpées vinaigrette	Tomates vinaigrette au vinaigre de framboise	Pastèque	Cocktail de départ (Sirop de fraise) Concombre vinaigrette	Menu Camping
Paupiette de veau sauce basquaise	Jambon* et ketchup + mayonnaise S/porc : omelette + ketchup	Raviolini fromagini	Paëlla de la mer-riz	Tomates cerises
Coquillettes	Frites Mc Cain			Sandwich baguette jambon Chips
Camembert/Brie	Suisse sucré Suisse aux fruits	Yaourt sucré BIO Yaourt aromatisé BIO	Chantailou ail et fines herbes/Vache qui rit	Emmental
Liégeois vanille/Liégeois chocolat	Pêche	Eclair au chocolat	Nectarine	Banane

Nos plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou des traces d'allergènes.

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements