

UNE SAISON...UNE RECETTE

Velouté de fanes 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

Menus du 05 novembre 2018 au 4 janvier 2019



RESTAURANT SCOLAIRE DE OTHIS

Légende :



PRODUIT CUISINE



PRODUIT LOCAL



PRODUIT BIO



VIANDE FRANCAISE

lundi 05 novembre	mardi 06 novembre	mercredi 07 novembre	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre	lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	mercredi 05 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
Salade de carottes et de choux blanc vinaigrette Filet de poulet aux champignons Haricots vert Mimolette Yaourt aromatisé à la vanille de la ferme de Sigy	Oeuf dur mayonnaise Cordon bleu Jardinière de légumes Yaourt sucré BIO Yaourt aromatisé BIO Fruit de saison	Salade de maïs Jambon blanc * + ketchup S/porc : jambon de dinde + ketchup Coquillettes Camembert Eclair au chocolat	Crêpe au fromage Normandin de veau sauce aux oignons Epinards et pdt à la crème Petit suisse aromatisé Fruit de saison local	Salade verte vinaigrette Poisson mariné thym et citron vert Purée Tomme grise Compote pomme Compote pomme banane	Salade de pâtes BIO au surimi Aiguillette de poulet sauce charcutière Petits pois cuisinés Camembert Compote pomme ananas	Carottes râpées vinaigrette Jambon* sauce méridionale S/porc : jambon de dinde Rosti de pommes de terre Petit moulé nature Liégeois chocolat	Salade colmar (choux blanc, allumettes de dinde, dès de fromage) Lasagnes bolognaise - Petit suisse sucré Gaufre liégeoise	Médailon de surimi + mayonnaise Emincé de dinde façon blanquette Purée de potiron, potimarron Crème anglaise Gâteau noix de coco Recette du chef	Potage potiron Cassiolette de moules Pommes de terre quartier Mimolette Gouda Fruit de saison local
lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	mercredi 14 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre	lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	mercredi 12 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
Taboulé Boulettes d'agneau sauce tajine Poêlée méridionale Petit suisse sucré Fruit de saison	Velouté de courgettes Rôti de dinde sauce curcuma Pâtes Brie Bleu Rocher coco	Salade verte, betterave, pomme vinaigrette Pizza tomate fromage - Carré de l'Est Compote pomme poire Compote pomme abricot	Feuilleté au fromage Chipolatas* S/porc : merguez Pommes noisettes + ketchup Petit suisse aromatisé Fruit de saison BIO	Carottes râpées vinaigrette Merlu sauce crème Purée potiron Crème anglaise Gâteau au chocolat Recette du chef	Crêpe au fromage Filet de poulet à la crème Haricots blancs tomates Yaourt nature de la ferme de Vitain + sucre Fruit de saison BIO	Potage de légumes Paupiette de veau sauce dijonnaise Frites Vache qui rit Saint Morêt Flan nappé caramel Flan chocolat	Salade de carottes vinaigrette au miel Brochette de dinde Légumes couscous et semoule Fromage blanc aux fruits Donuts	Radis et beurre Boulettes de bœuf à la hongroise Haricots verts persillés Yaourt aromatisé Fruit de saison	Potage mélange de légumes Hoki sauce nantua Coeur de blé Edam Tomme noire Mousse au chocolat au lait
lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	mercredi 21 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre	lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	mercredi 19 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
Macédoine de légumes mayonnaise Wings de poulet Lentilles au jus Buchette vache chèvre Coulommiers Liégeois à la vanille	Potage tomates et vermicelles Hoki sauce nantua Bouloghour Petit suisse sucré Petit suisse aromatisé Fruit de saison BIO	Salade verte à la mimolette Hachis parmentier - Gouda Ananas à la grenadine	Repas cinéma Salade façon cauchoise * S/porc : salade de pommes de terre Moule à la normande Frites Camembert La tarte de Blanche Neige Recette du chef	Salade roméo (carottes râpées, céleri, mais) Poisson meunière et citron Ratatouille et PdT Yaourt sucré Fruit de saison	Velouté Dubarry Emincé de volaille sauce paysanne Purée de pommes de terre Yaourt sucré Fruit de saison	Carottes râpées vinaigrette Burger de veau sauce tomate Pâtes Carré fondu Fraidou Yaourt aux fruits	Pizza tomate fromage Nuggets de poulet + mayonnaise Printanière de légumes Chanteneige Compote pomme BIO Compote pomme poire BIO	Repas de Noël Mousson de canard et cornichon Poulet rôti aux épices de Noël Pommes pin Mini gouda Pâtisserie de Noël Père Noël en chocolat Clémentine	Salade verte à la mimolette Poisson pané et citron Ratatouilles et PdT Yaourt nature sucré Fruit de saison
lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	mercredi 28 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre	lundi 24 décembre	mardi 25 décembre	mercredi 26 décembre	jeudi 27 décembre	vendredi 28 décembre
Salami* et cornichon S/porc : roulade de volaille et cornichon Boulettes de boeuf au curry Semoule au jus Edam Compote de banane Compote pomme fraise	Concombre à la crème Paupiette de veau sauce ancienne Jardinière de légumes Vache qui rit Carré fondu Semoule au lait Recette du chef	Potage de légumes Saucisse de Francfort * + ketchup S/porc : merguez + ketchup Pâtes Petit moulé nature Fruits de saison local	Salade de blé maïs Crousty de poulet + ketchup Haricots beurre Tartare nature Crème dessert chocolat de la ferme de Sigy	Tomates BIO vinaigrette Colin sauce Rougail Riz Yaourt aromatisé Yaourt sucré Fruit de saison	Feuilleté au fromage Cuisse de poulet aux herbes Mater : émincé de volaille aux herbes Carottes persillées Chantailou Fruit de saison BIO		Potage au potiron Brandade de poisson - Petit moulé ail et fines herbes Mousse au chocolat	Carottes râpées au jus d'orange Saucisse de Strasbourg * S/porc : merguez Poêlée de légumes Yaourt sucré Beignet pomme	Salade de pommes de terre à l'échalote Hoki sauce citron Brocolis Buchette vache-chèvre Compote de pomme
lundi 31 décembre	mardi 01 janvier	mercredi 02 janvier	jeudi 03 janvier	vendredi 04 janvier	lundi 31 décembre	mardi 01 janvier	mercredi 02 janvier	jeudi 03 janvier	vendredi 04 janvier
Potage tomates et vermicelles Emincé de poulet sauce crème Choux fleurs BIO persillés Carré fondu Crème dessert chocolat		Betteraves vinaigrette Beignet de poisson + ketchup Riz créole Yaourt sucré Brownies	Potage de légumes Boulettes d'agneau sauce indienne Coquillettes au beurre Carré frais Fruit de saison	Carottes râpées vinaigrette Burger de veau sauce chasseur Petits pois Emmental Compote pomme poire					

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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements