

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Velouté de fanes de carottes 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 !



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

lundi 05 novembre	mardi 06 novembre	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
FEUILLETE HOT DOG	MACEDOINE A LA MAYONNAISE	POTAGE AU POTIRON	CHARCUTERIE
ESCALOPE DE DINDE AU <b>MAROILLES</b>	CUISSE DE LAPIN	POULET RÔTI	<b>BLANQUETTE DE VEAU</b>
OU <b>RÔTI DE PORC</b>	FACON CHASSEUR	OU <b>BŒUF BOURGUIGNON</b>	OU DOS DE COLIN
COQUILLETES	OU STEAK HACHE	PUREE AU LAIT	A LA PROVENCALE
NAVETS CONFITS	SAUCE BERCY	HARICOTS VERTS	RIZ PILAF
PETITS SUISSÉS SUCRÉS	<b>FRITES FRAICHES LOCALES</b>	ECLAIR AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON
	SALADE VERTE		
	MOUSSE NOIX DE COCO		

lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
CRÊPE AU FROMAGE	TABOULE DE VOLAILLE	BETTERAVES AUX POMMES	<b>CAROTTES RÂPEES</b>
<b>BŒUF MIJOTE</b>	CHIPOLATAS GRILLÉE	BOLOGNAISE ET SON RÂPE	FILET DE LIEU
OU CORDON BLEU	OU <b>SAUTE DE VEAU</b>	OU SAUTE DE DINDE	SAUCE NANTUA
<b>GRATIN DAUPHINOIS</b>	<b>FRITES FRAICHES LOCALES</b>	AUX CHAMPIGNONS	OU <b>PALETTE A LA DIABLE</b>
PETITS POIS AU JUS	LAITUE	PÂTES	RIZ CREOLE
YAOURT AROMATISÉ	FRUIT DE SAISON	SALSIFIS A LA CREME	GRATIN DE CHOU-FLEUR
		TARTE AU CHOCOLAT	KIRI

lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
PÊCHE AU SURIMI	CREME DE LAITUE	SAUCISSON A L'AIL	MACEDOINE DE LEGUMES
JAMBON BRAISÉ	<b>RÔTI DE BOEUF</b>	COUSCOUS DE POULET	<b>SAUTE DE PORC</b>
AIGUILLETES DE VOLAILLE	SAUCE BERCY	OU MERGUEZ	AUX CHAMPIGNONS
PENNE SAUCE TOMATE	OU	OU GRATIN DE POISSON	OU <b>GRATIN DE POISSON</b>
BROCOLIS	NORMANDIN DE VEAU	EBLY	
LIEGEOIS VANILLE	<b>FRITES FRAICHES LOCALES</b>	RATATOUILLE	
	CŒUR DE CELERI BRAISÉ	GÂTEAU BASQUE	
	<b>MOUSSE DE POTIMARRON</b>		

lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
FRIAND AU FROMAGE	SALADE FROMAGERE	FLAN DE POTIMARRON A LA VANILLE	POTAGE A LA TOMATE
POULET BASQUAISE	<b>RÔTI DE PORC</b>	<b>CARBONADE DE BŒUF</b>	FILET DE HOKI
OU FOIE DE VEAU	OU OMELETTE AUX	RÔTI DE DINDE	SAUCE HOLLANDAISE
SAUCE CREME	HERBES	AUX PÊCHES	OU <b>ESCALOPE DE PORC</b>
<b>POMMES AU BEURRE</b>	<b>FRITES</b>	COQUILLETES	SAUCE CHARCUTIERE
PETITS-POIS CAROTTES	CAROTTES VICHY	<b>ENDIVES BRAISEES</b>	RIZ
<b>YAOURT NATURE SUCRE</b>	MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUITS DE SAISON	FLAN DE COURGETTES
			PÂTISSERIE

lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
MORTADELLE ET SES CONDIMENTS	SALADE D'ENDIVES	<b>SALADE THAÏ</b>	VELOUTE D'ASPERGES
<b>SAUTE DE BŒUF</b>	STEAK HACHE	TORTI A LA CARBONARA	TOMATE FARCIE
AU PAPRIKA	SAUCE POIVRE	RÔTI DE DINDE	OU FILET DE COLIN
OU PAUPIETTE DE VEAU	OU GIGOT D'AGNEAU	A LA CREME	A LA MAROCAINE
PUREE GRATINEE	<b>FRITES FRAICHES LOCALES</b>	PÂTES	RIZ
SALSIFIS A L'AIL	FLAGEOLETS	CHOUX DE BRUXELLES	HARICOTS VERTS
FROMAGE BLANC	CREME DESSERT CARAMEL	FRUIT DE SAISON	TARTE AU FLAN
AUX FRUITS			

lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
ŒUF DUR MAYONNAISE	<b>CAROTTES RÂPEES</b>	PÂTE DE CAMPAGNE	POTAGE DE LEGUMES
<b>PALETTE A LA DIJONNAISE</b>	<b>RÔTI DE BŒUF</b>	HACHIS PARMENTIER	SAUMONETTE
OU SAUCISSE DE VOLAILLE	OU OMELETTE	OU FOIE DE VEAU	A L'ESTRAGON
SPAGHETTI	AUX LARDONS	PUREE	OU BOULES DE BŒUF
GRATIN DE COTTES	FRITES	SALADE VERTE	<b>POMMES VAPEUR</b>
DE BLETTES	TOMATE PROVENCALE	YAOURT AUX FRUITS	BROCOLIS
FROMAGE	ECLAIR AU CHOCOLAT		CREME RENVERSEE

lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
ROSETTE	CELERI REMOULADE	<b>REPAS DE NOËL</b>	SALADE COMPOSEE
ET SES CORNICIONS	NORMANDIN DE VEAU		CŒUR DE MERLU
ESCALOPE DE DINDE	OU <b>PORC</b> AU CURRY		AUX PETITS LEGUMES
AUX CHAMPIGNONS	<b>FRITES FRAICHES LOCALES</b>		OU CORDON BLEU
OU <b>SAUTE DE VEAU</b>	POËLEE DE LEGUMES		RIZ
AUX OLIVES	MOUSSE AU CAFE		FONDUE DE POIREAUX
CAROTTES AU JUS			PÂTISSERIE
FRUIT DE SAISON			



Vos repas sont cuisinés chaque jour  
par votre chef API,  
Olivier et son équipe !

Retrouvez dans votre restaurant, en plus du menu du jour, un buffet d'entrées (cruautés, charcuteries, entrées chaudes...) et de desserts (yaourts variés, pâtisseries, corbeille de fruits, ...)

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements. Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.