

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





lundi 04 novembre	mardi 05 novembre	jeudi 07 novembre	vendredi 08 novembre
TABOULE ORIENTAL ESCALOPE DE DINDE SAUCE AU MAROILLES RÔTI DE PORC COQUILLETES NAVETS CONFITS PETITS SUISSES SUCRES	CUISSE DE LAPIN SAUCE CHASSEUR STEAK HACHE FRITES FRAÎCHES BROCOLIS AU BEURRE FROMAGE FRUITS DE SAISON	 à midi on déguste pour le Maghreb	CHARCUTERIE ET CONDIMENTS SAUTE DE VEAU SAUCE CHAMPIGNONS FILET DE COLIN SAUCE PROVENCALE RIZ PILAF CAROTTES PERSILLEES FRUITS DE SAISON

lundi 02 décembre	mardi 03 décembre	jeudi 05 décembre	vendredi 06 décembre
CHIPOLATAS GRILLEES BŒUF AU PAPRIKA PUREE SALSIFIS A L'AIL FROMAGE FRUIT DE SAISON	SALADE DE CHOU AUX POMMES STEAK HACHE SAUCE AU POIVRE GIGOT D'AGNEAU FRITES FRAÎCHES FLAGEOLETS AU BEURRE CREME DESSERT CARAMEL	CAROTTES RÂPEES AU MAÏS TORTI A LA CARBONARA ESCALOPE DE DINDE A LA CREME TORTI CHOUX DE BRUXELLES MOUSSE AU CHOCOLAT	PÂTE DE CAMPAGNE COLIN A LA MAROCAINE TOMATE FARCIE RIZ PILAF HARICOTS VERTS FRUIT DE SAISON

lundi 11 novembre	mardi 12 novembre	jeudi 14 novembre	vendredi 15 novembre
FERIE	TABOULE DE VOLAILLE CHIPOLATAS SAUTE DE DINDE MARENGO FRITES FRAÎCHES PETITS POIS AU JUS FRUIT DE SAISON	BOLOGNAISE VEAU AUX OLIVES TORTI SALSIFIS A LA CREME KIRI CREME DESSERT AU CHOCOLAT	CAROTTES RÂPEES A LA VINAIGRETTE FILET DE LIEU SAUCE NANTUA PALETTE A LA DIABLE RIZ CREOLE GRATIN DE CHOU-FLEUR MOUSSE NOIX DE COCO

lundi 09 décembre	mardi 10 décembre	jeudi 12 décembre	vendredi 13 décembre
PALETTE A LA PROVENCALE SAUCISSE DE VOLAILLE COQUILLETES CHOU-FLEUR AU GRATIN MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	SALADE D' ENDIVES RÔTI DE BŒUF OMELETTE AUX LARDONS FRITES FRAÎCHES PETITS POIS CAROTTES TARTE AU CHOCOLAT	BETTERAVES SAUCE RAVIGOTE HACHIS PARMENTIER FOIE DE VEAU PUREE SALADE YAOURT NATURE SUCRE	 TATIN CARAMBERT SAUMONNETTE A L'ESTRAGON NOISETTES DE BŒUF SAUCE CHAMPIGNON CŒUR DE BLE EPINARDS A LA CREME PECHE AU SIROP

lundi 18 novembre	mardi 19 novembre	jeudi 21 novembre	vendredi 22 novembre
SALADE VERTE ET CROUTONS AIGUILLETES DE VOLAILLE JAMBON BRAISE MINI PENNE BROCOLIS A L'AIL LIEGEOIS VANILLE	NORMANDIN DE VEAU RÔTI DE BŒUF SAUCE BERCY FRITES FRAÎCHES CÔTES DE BLETTES A LA BECHAMEL FROMAGE FRUIT DE SAISON	BETTERAVES A LA VINAIGRETTE POULET RÔTI BŒUF BOURGUIGNON PUREE HARICOTS VERTS AU JUS TARTE AMANDINE A L'ORANGE	CELERI RAVE AU CURRY SAUTE DE PORC AU CHORIZO GRATIN DE POISSON EBLY RATATOUILLE FROMAGE BLANC SUCRE

lundi 16 décembre	mardi 17 décembre	jeudi 19 décembre	vendredi 20 décembre
CELERI REMOULADE AIGUILLETES DE VOLAILLE VEAU BRAISE PÂTES CAROTTES AU JUS TARTE NORMANDE	ROSETTE ET CORNICHONS STEAK HACHE SAUTE D'AGNEAU AU CURRY FRITES FRAÎCHES POELEE DE LEGUMES ORANGE	 Cuisine de Noël Noël dans votre restaurant API!	MERLU AUX PETITS LEGUMES CORDON BLEU RIZ FONDUE DE POIREAUX FROMAGE FRUIT DE SAISON

lundi 25 novembre	mardi 26 novembre	jeudi 28 novembre	vendredi 29 novembre
POTAGE DE LEGUMES SAUCISSE DE TOULOUSE SAUTE DE DINDE POMMES DE TERRE U BEURRE LENTILLES YAOURT AROMATISE	MACEDOINE DE LEGUMES POITRINE DE VEAU FARCIE OMELETTE AU FROMAGE FRITES FRAÎCHES SALADE FRUITS DE SAISON	CARBONADE DE BŒUF RÔTI DE DINDE MACARONI HARICOTS BEURRE FROMAGE POIRE AU SIROP	CHOU ROUGE VINAIGRETTE FILET DE HOKI SAUCE HOLLANDAISE RÔTI DE PORC SAUCE CHARCUTIERE RIZ GRATIN DE COURGETTES ENTREMETS CHOCOLAT



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

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

Toute l'équipe Api Restauration vous souhaite de très joyeuses fêtes de fin d'année !