

## 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 !



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	mercredi 07 novembre	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
salade de maïs	Salade verte et ses croûtons	Macédoine mayonnaise	Potage de légumes	Carottes râpées
Goujons de poulet croustillants	Hachi parmentier	Rôti de veau sauce provençale	Saucisse grillée de lozère	Filet de poisson meunière
Chou-fleur en béchamel et Riz	Du chef	Coquillettes BIO	Haricots blanc tomate	Haricots vert et pommes sautées
Rondelé au sel de camargue	Gouda	Camembert	Fromage blanc sucré	Suisse fruité
Fruit de saison	Crème dessert chocolat	Fruit de saison	Fruit de saison	Bras de vénus

lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	mercredi 05 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
Taboulé du chef	Salade verte et ses croûtons	Chou blanc aux raisins secs	Potage de légumes	Pâté de campagne catalan
Aiguillette de volaille aux herbes	Pépites de colin aux 3 céréales	Sauté de veau sauce moutarde	Saucisse grillée de lozère	Filet de poisson poêlé doré au beurre
Petits pois et pâtes	Purée de pdt et jeunes carottes	Poêlée de légumes et pommespersillées	Lentilles cuisinées	Epinard en béchamel et Riz
Fromage fondu carré	Tomme noire à la coupe	Fromage blanc fruité	Vache qui rit	Crème anglaise
Fruit de saison	Compote de fruits	Eclair au chocolat	Fruit de saison	Quatre quart du chef

lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	mercredi 14 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
Salade de pommes de terre	Céleri rémoulade	Tarte au fromage du chef	Soupe de cendrillon (potage potirons)	Saucisson à l'ail
Normandin de veau	Rôti de porc à la moutarde	Sauté de bœuf aux poivrons	Délice de popeye (Gratin de poisson aux épinards)	Quenelles nature sauce tomate
Petits pois et pâtes	Purée de pdt et poêlée de légumes	Haricots verts et semoule	yaourt BIO sucré	RIZ BIO et printanière de légumes
Fraidou	Yaourt à la pulpe de fruits	Chanteneige nature	Pop corn	Edam en portion
Fruit de saison	Compote de fruits	Liegeois vanille		Fruit de saison

lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	mercredi 12 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
Salade de pois chiches	Salade verte et ses croûtons	Macédoine à la mayonnaise	Potage de légumes	Carottes râpées
Omelette fraiche nature	Blanc de poulet sauce curry	Rôti de bœuf froid	Garniture façon carbonara	Poisson pané façon Fish and chips
Jardinière au curcuma et purée	Semoule au jus et Brocolis	Pommes noisettes	Coquillettes BIO	Chou fleur en béchamel et riz
Yaourt aromatisé	Edam à la coupe	Brie	Petit suisse fruité	Vache qui rit
Fruit de saison BIO	Crème dessert caramel	Fruit de saison	Fruit de saison	Beignet sucré

**Du 17 au 24 Novembre: Pour la semaine Européenne de réduction des déchets nous vous proposons un challenge anti gaspillage alimentaire**

lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	mercredi 21 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
Radis au beurre	Beignet de calamars	Pomelos au sucre	Potage de légumes BIO	Salade verte et ses croûtons
Parmentier de poisson du chef	Jambon blanc	Cuisse de poulet rôti	Lasagnes à la bolognaise	Nuggets de maïs
Mimolette à la coupe	Brocolis en béchamel et semoule	Frites	Edam en portion	Poêlée de légumes et Bié
Compote de fruits BIO	Suisse fruité	Brie BIO	Fruit de saison	Crème anglaise
	Fruit de saison BIO	Nappé caramel		Cake aux fruits

lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	mercredi 19 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
Cruditité de saison	Salade verte et ses croûtons	Radis au beurre	Salami	Betterave BIO en vinaigrette
Boulette d'agneau au curcuma	Steak haché au jus	Filet de colin meunière	Sauté de veau chasseur	Galette panée épinards emmental
Semoule BIO et légumes couscous	Purée de pdt et macédoine	Petits pois du chef	Haricots beurre et boulgour	Riz à la tomate et carottes
Camembert	Emmental en portion	Yaourt BIO sucré	Rondelé au sel de camargue	Suisse fruité
Nappé caramel	Compote de fruits	Gaufre liégeoise	Fruit de saison	Fruit de saison

lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	mercredi 28 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
Cruditité BIO de saison	Pizza au fromage	Cruditité de saison	Radis au beurre	Potage de légumes
Raviolis tofu basilic BIO	Rôti de porc froid	Filet de poulet pané	Steak haché	Gratin de pommes de terre au thon
Emmental BIO	Chou fleur béchamel et pommes noisettes	Carottes au curcuma et purée	Haricots beurre et semoule	Bûchette mi-chèvre
Crème dessert Chocolat BIO	Rondelé nature au sel de camargue	Suisse fruité	Yaourt BIO sucré	Fruit de saison
	Fruit de saison	Beignet sucré	Cake aux pépites de chocolat	



Un des menus de la semaine du 17 au 21/12 sera remplacé par le repas de Noël, attention, la date restera secrète.

"Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner allergies ou intolérances".

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements