

## TRUCS & ASTUCES POUR UTILISER LES RESTES.

### ASTUCE 1 :

Pour ne pas jeter les restes de légumes et de viandes, on pense aux quiches, aux gratins, aux soupes ou on hache le tout façon "hachis parmentier".

### ASTUCE 2 :

Pour utiliser les fruits abîmés, on les cuit pour faire une compote tutti-frutti ou on mixe le tout pour un smoothie vitaminé !

### ASTUCE 3 :

Pour ne pas jeter le pain, on utilise le pain rassis en le grillant pour faire des croûtons pour la soupe ou des mouillettes pour les oeufs à la coque. On en profite pour faire un dessert gourmand, pudding ou pain perdu.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Le Pain perdu et sa compotée de pommes

**Ingrédients pour 4 personnes :** 4 pommes, un peu d'eau, 1 oeuf, 10 cl de lait, 2 c.à s. de sucre, 4 tranches de pain et un peu de beurre.



Laver, éplucher et couper les pommes en cubes. Les mettre dans une casserole avec un fond d'eau ; Laisser compoter 15 min à feu doux.



Battre l'oeuf avec le lait et le sucre. Tremper les tranches de pain dans la préparation.



Faire dorer les tranches de pain à la poêle avec le beurre.

### Astuce

Pour cette recette, pensez à utiliser du pain un peu rassis et des pommes abîmées que vos enfants n'auraient pas mangé.



NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2017

# Soyons Complices à table !

Ensemble,  
réduisons les déchets

PLUS C'EST  
**PETIT**  
PLUS C'EST  
**JOLI**

ÉDITO

Participons tous  
à la Semaine Européenne  
de Réduction des Déchets !

Toujours engagé dans la lutte contre le gaspillage alimentaire, API Restauration participe comme chaque année à la **Semaine Européenne de Réduction des Déchets**, événement coordonné en France par l'ADEME et le Ministère de la Transition Energétique et Solidaire.

Elle a lieu cette année du **18 au 26 novembre 2017**. Nous mènerons à cette occasion **des actions de sensibilisation** à la réduction des déchets alimentaires et d'emballage dans nos restaurants.

Nous continuerons aussi à développer nos engagements pour **favoriser le tri sélectif, le recyclage et la valorisation des déchets** qui sont autant de bonnes pratiques à appliquer et à partager au quotidien, pour tendre toujours plus vers le « **Zéro Déchet** ! ».

Salutations gourmandes,  
Le pôle nutrition.

Rencontres  
Durables

Plus d'info sur <http://evenements.developpement-durable.gouv.fr>

api

Conception O'MAP



lundi 13 novembre	mardi 14 novembre	mercredi 15 novembre	jeudi 16 novembre	vendredi 17 novembre
SALADE VERTE	COLESLAW	CROQUE-MONSIEUR	MACEDOINE DE LEGUMES	SALADE MARCO POLO
ACCRAS DE POISSON	SAUCISSE FUMEE	EMINCE DE VOLAILLE SAUCE FORESTIERE	ROTI DE BŒUF SAUCE DJONNAISE	ŒUFS
GRATIN DE CHOUX FLEURS	POMMES VAPEUR	PUREE DE POTIRON	RIZ PILAF	A LA FLORENTINE
CARRE FRAIS	CANCOILLOTTE	ST PAULIN	PETIT SUISSE	CAMEMBERT
MUESLIAU CHOCOLAT	COMPOTE POMMES-MYRTILLES DU CHEF	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON

lundi 11 décembre	mardi 12 décembre	mercredi 13 décembre	jeudi 14 décembre	vendredi 15 décembre
COLESLAW	HARICOTS VERTS SAUCE ECHALOTE	DES DE CONCOMBRE VINAIGRETTE AU MIEL	CHOU LA FRANCOMTOISE	CREPE FOURREE
CASSOLETTE DE POISSON	TAJINE D'AGNEAU	SAUTE DE VOLAILLE SAUCE FERMIERE	GARDIANE DE BŒUF	OMELETTE A LA CIBOULETTE
RIZ THAI	SEMOULE	PETITS POIS AUX OIGNONS	POEELE DE CAROTTES	PUREE DE COURGETTES
CANTAFRAIS	PETIT SUISSE	TOME NOIRE	MIMOLETTE	YAOURT
COMPOTE DE POMMES	FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC ET SES GOURMANDISES	GATEAU AUX PEPTITES DE CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON

### Menu de la team

lundi 20 novembre	mardi 21 novembre	mercredi 22 novembre	jeudi 23 novembre	vendredi 24 novembre
SURMI SAUCE AUREORE	SALADE AU VINAIGRE DE FRAMBOISE	SALADE D'AUTOMNE CURRY ET POMMES	CAROTTES A L'ORANGE	VELOUTE DE COURGES AU CURCUMA
TORTELLINI A LA VIANDE	CHOUROUTE	HACHIS	POULET	FILET DE POISSON SAUCE BEURRE BLANC
SAUCE FROMAGERE	GARNIE	PARMENTIER	A LA BASQUAISE	RISOTTO
ST NECTAIRE	CHANTENEIGE	YAOURT	TARTARE	PETIT SUISSE
FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT	FRUIT DE SAISON	CAKE POIRES-CANNELLE (FARINE)	FRUIT DE SAISON

lundi 18 décembre	mardi 19 décembre	mercredi 20 décembre	jeudi 21 décembre	vendredi 22 décembre
RADIS	DUO DE CHOUX AUX RAISINS	ENDIVES SAUCE AU THON	DUO DE TOAST	CŒURS D'ARTICHAUTS VINAIGRETTE
STEAK HACHE SAUCE ECHALOTE	EMINCE DE VOLAILLE SAUCE A L'ANCIENNE	CHIPOLATAS GRILLEES	ROTI DE DINDE SAUCE MANDARINE	FILET DE COLIN SAUCE DUGLERE
POMMES VAPEUR	SALSIFIS PERSILLES	LENTILLES AU JUS	POMMES DUCHESSE	RIZ CREOLE
BRIE	CARRE PRESIDENT	EDAM	DUO DE FROMAGE	YAOURT
FRUIT DE SAISON	MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	DESSERT DE NOEL DU CHEF	FRUIT DE SAISON

lundi 27 novembre	mardi 28 novembre	mercredi 29 novembre	jeudi 30 novembre	vendredi 01 décembre
CELERI REMOULADE	BETTERAVES SAUCE BULGARE	CONCOMBRES SAUCE A L'ANETH	DUO DE CAROTTES SAUCE CITRON	ŒUF MAYONNAISE
TARTE AU THON	STEAK HACHE AU JUS	AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE CREMEE	PAUPIETTE DE VEAU A L'ESTRAGON	SPAGHETTIS
DUO DE FLEURETTE	SEMOULE	HARICOTS VERTS PERSILLES	CRUMBLE DE COURGETTES	A LA CARBONARA
BRIE	EMMENTAL	EDAM	FROMAGE BLANC	YAOURT
BRASSE AUX FRUITS + MADELEINE	FRUIT DE SAISON	DOUCEUR AUX FRUITS	GATEAU BASQUE	FRUIT DE SAISON

### Menu de la team

lundi 04 décembre	mardi 05 décembre	mercredi 06 décembre	jeudi 07 décembre	vendredi 08 décembre
PATE DE FOIE + CORNICHONS	SALADE DE RIZ	SALADE VERTE	CHOU ROUGE AUX RAISINS	BETTERAVES VINAIGRETTE
LASAGNES	CORDON BLEU	CASSOLET	ROTI DE PORC SAUCE PROVENCALE	PAVE DE POISSON ET SON CRUMBLE AU PAIN D'EPICES
DU CHEF	PRINTANIERE DE LEGUMES	DU CHEF	HARICOTS BEURRE	CŒUR DE BLE
CAMEMBERT	PETIT SUISSE	GOUDA	EMMENTAL	TOMME GRISE
FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	COCKTAIL DE FRUITS	FLAN PATISSIER	FRUIT DE SAISON

**Repas de Noël**

**L'équipe d'Api restauration vous souhaite une belle année 2018**

BONNES VACANCES

lundi 08 janvier	mardi 09 janvier	mercredi 10 janvier	jeudi 11 janvier	vendredi 12 janvier
SALADE DE POMMES DE TERRE	JULIENNE DE BETTERAVES	CHOU ROUGE VINAIGRETTE BALSAMIQUE	SALADE VERTE VINAIGRETTE	VELOUTE DE LEGUMES
DOS DE COLIN A L'HUILES D'OLIVES	AIGUILLETES DE VOLAILLE SCE CURRY	EMINCE DE PORC SAUCE TEXANE	TARTIFLETTE	BLANQUETTE DE DINDE
CHOUX FLEURS	SEMOULE AUX PETITS LEGUMES	PIPERADE	DU CHEF	CAROTTES
CHANTENEIGE	YAOURT	FROMAGE BLANC	FRUIT DE SAISON	ST MORET
FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	RIZ AULAIT	FRUIT DE SAISON	GALETTE DES ROIS