

LE PETIT POIS

Ce légume vert au goût légèrement sucré nous régale à tous les âges : le petit pois fait son retour sur les étales.



CÔTÉ NUTRITION :

- Sa composition varie selon son type de conservation :
- Le petit pois frais est riche en eau, fibres et protéines.
 - Surgelé ou en boîte de conserve, il est quant à lui beaucoup plus riche en glucides mais reste dans la famille des légumes.
 - Sa consommation est très intéressante, particulièrement dans l'alimentation végétarienne : pour la complémentarité des protéines végétales, vous pouvez l'associer avec des céréales (comme dans la recette ci-jointe).



LE SAVIEZ-VOUS ?

- On trouve le petit pois frais dans sa cosse.
- Cosse verte et tendre : le petit pois est prêt à être dégusté. La cosse peut être consommée en soupe par exemple.
 - Cosse jaune : le petit pois est farineux et la cosse n'est plus comestible.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Tartinade de petits pois

Durée de préparation : 20 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes : 500 g de petits pois frais ou surgelés, 1 échalote, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de miel, 50 g d'amandes effilées, 100 g de mascarpone, 5 feuilles de menthe, 4 tranches de pain.



1. Faire cuire les petits pois dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.



2. Émincer l'échalote.



3. Dans un blender, mixer les petits pois, le mascarpone et l'échalote.



4. Ajouter la menthe, le miel et l'huile d'olive et mélanger. Ajouter du sel et du poivre si besoin. Décorer en ajoutant les amandes effilées, et servir avec une tranche de pain.



MAI JUIN 2019

Soyons Complices à table !



API S'ENGAGE CONTRE LE GASPILLAGE !



ÉDITO

Semaine Européenne du Développement Durable

Acteur engagé de la Semaine Européenne du Développement Durable depuis 10 ans, API Restauration a à cœur de promouvoir l'alimentation responsable dans nos assiettes. Nous avons la conviction qu'une alimentation durable et saine passe par une maîtrise de notre activité de cuisinier, par une sélection rigoureuse de nos approvisionnements et par la gestion des déchets.

Pour en savoir plus sur nos engagements, découvrez nos rapports RSE en ligne : www.api-restauration.com




**Produit
cuisiné**

**Produit
local**

**Viande
française**

**Produit
BIO**

lundi 06 mai	mardi 07 mai	mercredi 08 mai	jeudi 09 mai	vendredi 10 mai	lundi 03 juin	mardi 04 juin	mercredi 05 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
Carottes râpées vinaigrette à l'orange Filet de poulet façon Tajine S/v : merlu sauce provençale Pâtes farfallas Saint Paulin Flan chocolat	Salade de pommes de terre au fromage blanc Saucisse de Toulouse* grillée S/p : merguez S/v : nuggets végétariennes Haricots beurre persillés Yaourt sucré Kiwi	FERIE	Tomates cerises Sandwich triangle poulet Chips Fromage portion Biscuit	Salade verte aux dés de fromage Gratin de pommes de terre aux lardons* S/v : Gratin de pommes de terre au poisson Gouda Banane	Céleri rémoulade Normandin de veau sauce romarin S/v : pané fromager Brocolis Emmental Orange	Menu Espagnol Melon jaune Sauté de porc* sauce espagnol S/v : Omelette Haricots blanc à la tomate Yaourt nature de la ferme de Viltain + sucre Churros fourré cacao	Pastèque Sauté de dinde aux pêches S/v : boulettes végétales Boulghour Brie Compote pomme abricot	Concombre vinaigrette Colin et riz à la méridionale façon risotto Suisse aromatisé Cerises	Tomates vinaigrette mozzarella Lasagne bolognaise S/v : lasagne saumon Yaourt sucré Roulé aux myrtilles
lundi 13 mai	mardi 14 mai	mercredi 15 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai	lundi 10 juin	mardi 11 juin	mercredi 12 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
Salade de maïs à l'échalote Boulettes d'agneau aux épices S/v : hoki sauce basilic Semoule et carottes persillées Suisse aux fruits Orange	MENU GREC Tzatziki (concombres vinaigrette fromage blanc, citron et menthe) Psari sto fourno (colin au four - sauce tomate, ail et citron) Briam (Pommes de terre, aubergines grillées, courgettes, poivrons, tomates, oignons) Fromage blanc nature et miel Sablé	Salami* et beurre S/v : médaillon de surimi mayonnaise Rôti de bœuf au jus S/v : pané fromager Pommes noisettes Chantailou ail et fines herbes Ananas	Radis et beurre Chili sin carné Riz Brie en pointe Pomme	Crêpe au fromage Poisson mariné au citron Brocolis Yaourt sucré Kiwi	FERIE	Crêpe au fromage Merguez au jus S/v : colin sauce provençale Semoule Suisse aux fruits Flan vanille	Melon Jambalaya* - riz S/v : jambalaya de légumes - riz Camembert Cocktail de fruits au sirop	Repas froid Tomates cerises Jambon* blanc S/v : porc : œuf dur Salade de pommes de terre, dés de tomates, cornichons et mayonnaise Edam Crème au chocolat de la ferme de Sigy	Concombre sauce fromage blanc ciboulette Poisson gratiné au fromage Pâtes Fromage blanc sucré Fraises et sucre
lundi 20 mai	mardi 21 mai	mercredi 22 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai	lundi 17 juin	mardi 18 juin	mercredi 19 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
Betteraves vinaigrette Sauté de poulet sauce italienne S/v : boulettes végétales Pennes Tomme blanche Crème dessert chocolat	Macédoine de légumes mayonnais Merlu sauce estragon Purée de pommes de terre Fromage blanc aux fruits Gaufre liégeoise	Salade verte vinaigrette Tortillas aux légumes du soleil Buchette vache chèvre Liégeois chocolat	Pâté de campagne* et cornichon S/v : Terrine de légumes sce fromage blanc ciboulette Steak haché + ketchup S/v : tarte au thon tomate Frites au four Yaourt à la vanille de la ferme de Sigy Gâteau du capitaine Jack Sparrow à la noix de coco	Menu des Pirates Cocktail du petit mousse Sirop menthe Melon Colin sauce rougail Riz pilaf et ananas Yaourt à la vanille de la ferme de Sigy Gâteau du capitaine Jack Sparrow à la noix de coco	Taboulé libanais Emincé poulet aigre douce S/v : nuggets de maïs Carottes persillées Brie Compote pomme fraise	Pastèque Boulettes d'agneau sce thym S/v : poisson meunière Riz à la tomate Emmental Crème dessert caramel	Coleslaw Steak haché + ketchup S/v : poisson pané et ketchup Pommes de terre sautées Suisse sucré Cerises	Menu Breton Salade verte vinaigrette Crêpe Sarrasin - champignon - volaille S/v : crêpe champignons Petit moulé Flan aux pruneaux	Melon Gratin de la mer dieppoise aux pennes Saint Paulin Abricot
lundi 27 mai	mardi 28 mai	mercredi 29 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai	lundi 24 juin	mardi 25 juin	mercredi 26 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
Carottes râpées vinaigrette à l'estrragon Hoki sauce citron Pommes vapeur Gouda Mousse au chocolat au lait	Œuf dur mayonnaise Hachis parmentier de bœuf S/v : nuggets végétariennes et carottes persillées Suisse aux fruits Pomme	Tomates vinaigrette au basilic Colin sauce aux aromates Tortis au pesto rouge Yaourt sucré Tarte au flan	FERIE	Tomates cerises Sandwich triangle poulet Chips Fromage portion Fruit de saison	Tomates cerises Filet de Merlu sauce piperade Semoule/Epinards béchamel Suisse sucré Compote pêche	Melon Sauté de poulet au jus S/v : marmite de la mer Duo de courgettes Carré fondu Abricot	Œuf dur mayonnaise Dés de poisson aux trois céréales Pommes vapeur Yaourt aromatisé Fraises et sucre	Pastèque Lasagne bolognaise S/v : lasagne saumon Petit moulé Compote pomme	Menu Africain Concombre vinaigrette Mafé de bœuf aux cacahuètes S/v : poisson meunière + citron Purée de patate douce Fromage blanc et sucre Tarte chocolat banane

lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	mercredi 03 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
Carottes râpées vinaigrette Paupiette de veau sauce basquaise S/v : marmite de la mer sauce dieppoise Coquillettes Camembert Compote pomme fraise	Tomates vinaigrette au vinaigre de framboise Emincé de poulet sauce Tandori S/v : omelette + ketchup Frites au four Suisse aux fruits Pêche	Salade verte au maïs Raviolis de bœuf S/v : raviolini au fromage Yaourt sucré Eclair au chocolat	Concombre vinaigrette Pamplemousse et sucre Paëlla de la mer -riz Vache qui rit Mousse au chocolat au lait	Menu Camping Cocktail de départ (sirop de fraise) Tomates cerises Chipolatas* + ketchup S/p : merguez + ketchup S/v : poisson meunière + ketchup Chips Emmental Banane sauce chocolat

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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements