

## 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



Lundi 6 nov	Mardi 7 nov	Mercredi 8 nov	Jeudi 9 nov	Vendredi 10 nov	Lundi 27 nov	Mardi 28 nov	Mercredi 29 nov	Jeudi 30 nov	Vendredi 1 déc
Carottes râpées au jus d'orange/Salade de chou-rouge aux pommes/Médaille de surimi mayonnaise	Velouté de poireaux	Salade créole/ Demi avocat vinaigrette	Salade de chou fleurs	Céleri râpé à la mimolette/ Salade d'endives	Salade western (carottes, mats, haricots rouges)/ Persillade de lentilles et cervelas/Salade du pacifique	Velouté dubarry	Salade d'endives/ Demi avocat vinaigrette	Céleri	Tarte au fromage/ Flamiche aux poireaux/ Friand hot dog
Bœuf à la napolitaine Subst:soja à la napolitaine Torsades Emmental râpé	Rôti de dinde aux champignons Subst:ballotine de poisson Haricots verts Pommes de terre noisettes	Haché de veau bercy Subst:crousti fromage sauce Purée de légumes	Chipolatas Subst:omelette Pommes de terre	Filet de colin citron-ciboulette Riz pilaf	Cordon bleu de volaille Subst:galette provençale sauce tomate Macaronis Emmental râpé Yaourt nature sucré/ Crème dessert chocolat/ Fromage blanc sucré	Bœuf mode Subst:ballotine de poisson Pommes de terre vapeur	Hachis parmentier Subst: parmentier de poisson	Chipolatas Subst: moelleux nature sauce Petits pois Pommes de terre	Waterzoi de hoki Riz créole
Choix de fruits de saison	Brassé aux fruits/ Crème pistache/ Flan à la vanille	Yaourt nature sucré/ Yaourt aux fruits	Purée de pommes	Cookies/ Moelleux chocolat		Maasdam/Mimolette/ Chèvre	Choix de laitages	Yaourt chocolat	Choix de fruits de saison
Lundi 13 nov	Mardi 14 nov	Mercredi 15 nov	Jeudi 16 nov	Vendredi 17 nov	Lundi 4 déc	Mardi 5 déc	Mercredi 6 déc	Jeudi 7 déc	Vendredi 8 déc
Betteraves râpées vinaigrette/ Demi pomelos et sucre/ Salade toscane	Salade coleslaw/ Céleri rémoulade/ Roulade et cornichons	Salade de haricots beurre vinaigrette/ Pêche au thon	Soupe de tomates vermicelles	Toast savoyard/ Crêpe champignons/ Friand au fromage	Taboulé/ Salade Marco Polo/ (Eufs durs mayonnaise)	Soupe à l'oignon	Céleri mayonnaise/ Salade milanaise	Betteraves râpées	Velouté d'endives au fromage fondu
Aiguillettes de poulet forestière Subst:marmite de poisson Carottes à l'étuvée Pommes de terre rissolées	Paupiette de veau paprika Subst:moelleux nature sauce Riz aux petits légumes	Sauté de dinde suprême subst:boule de soja Légumes pot au feu	Sauté de porc Subst:pané fromager sauce Coquillettes Emmental râpé	Nugget's de poisson Chou-fleur à la crème Pommes de terre persillées	Sauté de porc aigre doux Subst:fricassée de poisson Jardinière de légumes	Fricadelle de bœuf à l'italienne Subst:omelette sauce Mini pennes régates Emmental râpé	Palette de porc Subst:ballotine de poisson Lentilles aux carottes Pommes de terre barbecue	Gratin de pommes de terre et volaille Subst:gratin de pdt et légumes au fromage	Filet de poisson pané Ratatouille Semoule
Flan chocolat/ Crème dessert praliné/ Fromage frais aux fruits	Gouda/ Coulommiers/ Petit fruité	Liégeois vanille/ Duo de crème	Yaourt citron	Choix de fruits de saison	Fromage fondu/ Camembert/Boursin ail et fines herbes	Flan nappé caramel/ Mousse au citron/ Ile flottante	Liégeois chocolat/ Crème dessert vanille	Clémentine Friandise Saint-Nicolas	Gâteau aux noisettes/ Gâteau baya/ Muffin
Lundi 20 nov	Mardi 21 nov	Mercredi 22 nov	Jeudi 23 nov	Vendredi 24 nov	Lundi 11 déc	Mardi 12 déc	Mercredi 13 déc	Jeudi 14 déc	Vendredi 15 déc
Crème de courgettes	Carottes râpées vinaigrette/ Salade berlinoise/ Salade perles de pâtes napolitaine	Crêpe au fromage/ Quiche aux légumes	Salade de chou blanc	Bienvenue dans notre potager Soupe de potiron d'Aix les Orchies	Soupe paysanne	Céleri mayonnaise/ Médaille de surimi sauce tartare/ Chou blanc rémoulade	Velouté de poireaux	Carottes râpées	Focaccia/ Flamiche aux oignons/ Crêpe au fromage
Merguez à l'orientale Subst:quenelle de brochet Légumes couscous Semoule	Dos de lieu marinère Ragoût de pommes de terre	Sauté de porc aux pruneaux Subst:moelleux nature Riz sauvage	Lasagnes bolognaises Subst:lasagne de poisson	Poulet au Maroilles Subst:omelette sauce Purée de carottes de Willems	Bœuf braisé à la dijonnaise Subst:filet de poisson Choux de Bruxelles Pommes de terre noisettes	Bouchées de volaille à la provençale Subst: boules de soja Macaronis Emmental râpé	Paupiette de veau aux oignons Subst:quenelle de brochet Riz pilaf	Sauté de porc Subst:parmentier de légumes au fromage Purée au lait	Filet de colin gratiné Épinards à la crème Pommes de terre vapeur
Choix fruits de saison	Ile flottante/ Liégeois chocolat/ Mousse au citron	Choix de fruits de saison	Camembert	Tarte au libouli (brioche crème pâtissière)	Mousse au chocolat/ Yaourt aromatisé/ Crème pistache	Compote de coing/ Compote de poires/ Compote fruits passion	Éclair vanille/ Eclair chocolat	Yaourt nature sucré	Choix de fruits de saison
Lundi 18 déc	Mardi 19 déc	Mercredi 20 déc	Jeudi 21 déc	Vendredi 22 déc	Lundi 18 déc	Mardi 19 déc	Mercredi 20 déc	Jeudi 21 déc	Vendredi 22 déc
Potage cultivateur	Carottes râpées vinaigrette/ Céleri mayonnaise/ (Eufs durs mayonnaise)	Laitue/ Salade d'endives	Salade de betteraves	Repas de NOËL Médaille de mousse de foie et son toast Subst:rilette de thon	Picadillo mexicain Subst:picadillo de soja Riz	Jambon blanc Subst:crousti fromage Coquillettes à l'italienne Emmental râpé	Goulash de bœuf Subst:omelette sauce Purée au lait	Omelette Haricots verts Pommes de terre	Filet de poulet Subst: filet de hoki aux marrons et champignons Duo de carottes Pommes paillassons
Edam/Samos/Kiri	Crème dessert vanille/ Liégeois caramel/ Petit suisse	Choix de laitages	Fruit	Bûchette de NOËL					