

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



api

Conception : CM&A



Légende :



Préparé par nos Chefs



Produit local et/ou régional



BIO

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 13 mai	mardi 14 mai	mercredi 15 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
TABOULE A LA MENTHE SAUTE DE PORC (local, VPF) SAUCE AIGRE DOUCE (sp : sauté de dinde sauce du jour) HARICOTS PLATS MUNSTER BIO (régional) FRUIT DE SAISON	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE DOS DE COLIN SAUCE HOLLANDAISE RIZ BIO PILAF BRIE EN POINTE (à portionner) YAOURT AROMATISE FRAISE BIO (local)	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE TOMATES FARCIES BLE AU BEURRE FROMAGE CREME DESSERT VANILLE	SALADE COLESLAW BOULETTES DE BŒUF BIO (VBF) A LA PROVENCALE ET SPAGHETTI BIO FROMAGE BLANC NATURE SUCRE COMPOTE POMMES-ABRICOT	CONCOMBRES VINAIGRETTE FACON TZATZIKI BLANQUETTE DE DINDE (VVF) A L'ANCIENNE CAROTTES ET PETITS POIS CARRE FONDU Anniversaire du mois : GATEAU A L'ANANAS (à portionner)

lundi 20 mai	mardi 21 mai	mercredi 22 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE BALSAMIQUE FILET DE LIEU SAUCE DIEPPOISE GRATIN DE COURGETTES ET POMMES DE TERRE CROCLAIT CREME DESSERT AU CHOCOLAT BIO (régionale)	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE ROTI DE BŒUF FROID (VBF) ET KETCHUP POMMES SAUTEES VACHE QUI RIT FRUIT DE SAISON	SALADE DE PERLES POISSON MEUNIÈRE HARICOTS VERTS GOUDA COMPOTE DE POMMES	TARTE MAROILLES DE BIENVENUE CHEZ LES CH'TIS (à portionner) AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE CHAMPIGNONS DE PARIS RATATOUILLE DE REMY PETIT SUISSE NATURE SUCRE FRUIT DE SAISON BIO ET POP CORN	TOMATES VINAIGRETTE A L'HUILE D'OLIVE CHIPOLATAS (sp : saucisse de volaille) LENTILLONS BIO (locaux) TOME DE VEZOUZE BIO (régionale) YAOURT AUX FRUITS

lundi 27 mai	mardi 28 mai	mercredi 29 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
SALADE PIEMONTAISE (sp : salade de riz nicolis) FILET DE POULET A LA MOUTARDE DE REIMS JEUNES CAROTTES BRAISEES CAMEMBERT (à portionner) FRUIT DE SAISON BIO	CELERI RAPE SAUCE COCKTAIL STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE TOMATE COQUILLETES BIO LE BON LORRAIN BIO (régional) FROMAGE BLANC AROMATISE	MELON EMINCE DE PORC (local, VPF) AU CURCUMA (sp : aiguillettes de volaille sauce du jour) FLEURETTES DE BROCOLIS PERSILLES CARRE FONDU RIZ AU LAIT A LA CANNELLE	FERIE	PONT

lundi 03 juin	mardi 04 juin	mercredi 05 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
Semaine Européenne du Développement Durable				
CAROTTES RAPEES BIO VINAIGRETTE AU VINAIGRE DE FRAMBOISE RAVOLES EPINARDS BIO SAUCE CREME FROMAGE BLANC NATURE SUCRE (local) COMPOTE POMMES-CASSIS	TOMATES (régionales) VINAIGRETTE AU BASILIC COLIN SAUCE CITRON POMMES PINS MIMOLETTE FRUIT DE SAISON BIO	SALADE DE PATES (pâtes régionales) PAUPIETTE DE VEAU AU JUS HARICOTS BEURRE RONDELE AIL ET FINES HERBES YAOURT AROMATISE	QUICHE AUX ASPERGES (asperges locales) (à portionner) PAVE DE JAMBON (VPF) AU JUS (sp : rôti de dinde sauce du jour) PETITS POIS FRAIDOU CREME DESSERT CAMEL AU BEURRE SALE BIO (régionale)	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE ESCALOPE DE POULET (local, VVF) AU THYM RIZ AUX PETITS LEGUMES CARRE DE LIGUEIL (à portionner) FRAISES (régionales)

lundi 10 juin	mardi 11 juin	mercredi 12 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
FERIE	MATCH : USA-THAILANDE A REIMS SALADE THAILANDAISE (carottes, concombres, vinaigrette au citron vert, curry) EMINCE DE DINDE (VVF) A L'AMERICAINE FRITES CAMEMBERT BIO (à portionner) MOUSSE AU CHOCOLAT	PASTEQUE OMELETTE BIO RIZ A LA SAUCE TOMATE PETIT SUISSE NATURE SUCRE FRUIT DE SAISON	CONCOMBRES (locaux) A LA CREME CIBOULETTE GOULASH DE BŒUF A LA HONGROISE (local, VBF) SEMOULE BIO EMMENTAL (à portionner) FRUIT DE SAISON	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE POISSON PANE RATATOUILLE BIO CROCLAIT TARTE MIRABELLES (mirabelles régionales) (à portionner)

lundi 17 juin	mardi 18 juin	mercredi 19 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
SALADE DE POMMES DE TERRE ESTOUFFADE DE PORC (local, VPF) AU CURRY (sp : sauté de dinde sauce du jour) HARICOTS VERTS BIO EN PERSILLADE TOME DE VEZOUZE BIO (régionale) FRUIT DE SAISON	TOMATES (régionales) VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE DOS DE COLIN A LA PROVENCALE PÂTES AUX ŒUFS (régionales) COULOMMERS (à portionner) YAOURT NATURE SUCRE BIO (local)	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE JAMBON BLANC (vpf) ET MAYONNAISE (sp : œuf dur mayonnaise) SALADE DE RIZ FROMAGE CREME DESSERT CAMEL	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE A L'ORANGE HACHIS PARMENIER (VBF) PETIT SUISSE NATURE SUCRE COMPOTE POMMES - POIRES BIO	CHOU FLEUR BIO SAUCE COCKTAIL AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE NORMANDE PUREE NINON (dont tomates) FROMAGE AIL ET FINES HERBES ANNIVERSAIRE DU MOIS : CLAFOUTIS CERISES DE MONTMORENCY (cerises locales)

lundi 24 juin	mardi 25 juin	mercredi 26 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
SALADE VERTE AUX CROUTONS POISSON MEUNIÈRE CAROTTES ET POMMES DE TERRE FONDANTES (pommes de terre régionales) EMMENTAL BIO CREME DESSERT VANILLE	BETTERAVES ROUGES BIO VINAIGRETTE A L'ECHALOTE ROTI DE BŒUF (VBF) ET STICK DE MAYONNAISE TABOULE CHANTENEIGE FRUIT DE SAISON	SALADE DE BLE FRAICHEUR FILET DE HOKI SAUCE AU CUMIN CAROTTES RONDELLES MIMOLETTE COMPOTE POMMES-ANANAS	SALADE DE LENTILLONS BIO (locaux) CORDON BLEU DE VOLAILLE COURGETTES (locales) A L'HUILE D'OLIVE FROMAGE BLANC NATURE SUCRE FRUIT BIO	CONCOMBRES (locaux) ALPINS CHIPOLATAS DES ARDENNES (locales) (sp : saucisse de volaille) POMMES SAUTEES ET STICK DE KETCHUP MUNSTER BIO (régional) (à portionner) YAOURT AROMATISE INDIVIDUEL (local)

lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	mercredi 03 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
SALADE CAMPAGNARDE (sp : salade de riz au thon) SAUTE DE POULET (local, VVF) A LA MOUTARDE DE REIMS PETITS POIS YAOURT NATURE SUCRE FRUIT DE SAISON BIO	COURGETTES RAPEES (locales) AUX DES DE BREBIS (BC) BOULETTES DE BŒUF BIO (VBF) SAUCE ORIENTALE PUREE DE POMMES DE TERRE BRIE EN POINTE (à portionner) YAOURT AROMATISE FRAISE BIO (local)	ŒUR DE PALMIER VINAIGRETTE ROTI DE PORC FROID (VPF) ET MAYONNAISE (sp : jambon de dinde et mayonnaise) SALADE DE MINI PENNES A LA CIBOULETTE SAINT MORET SEMOULE AU LAIT	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS (sp : œuf dur mayonnaise) DOS DE COLIN SAUCE PAPRIKA RIZ BIO PILAF LE BON LORRAIN BIO (régional) FRUIT DE SAISON	TOMATES CERISES QUICHE AU POULET (à portionner) SALADE VERTE VINAIGRETTE FRAIDOU DONUTS

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.

BONNES VACANCES A TOUS !