

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.

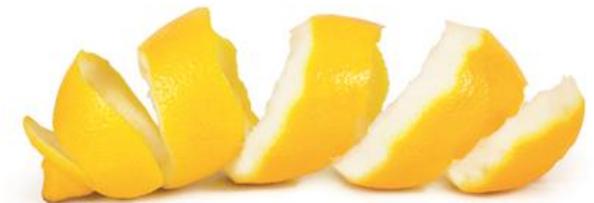


MAI JUIN 2019

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



Menus du 13 mai au 05 juillet 2019

ECOLE PRIMAIRE NOTRE DAME DES ANGES

Légende :



PRODUIT LOCAL



lundi 13 mai	mardi 14 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
MACEDOINE DE LEGUMES TORTELLINI AU BŒUF ET COULIS DE TOMATES COMPOTE DE FRUITS	PIZZA AU FROMAGE RÔTI DE PORC A L'ANANAS PUREE GRATINÉE PETITS POIS CAROTTES FRUIT DE SAISON	BOUILLON AUX VERMICELLES CHEESEBURGER POMMES PINS SALADE YAOURT AROMATISE AUX FRUITS	FILET DE COLIN AU LAIT DE COCO RIZ BROCOLIS GRATINES GOUDA CHEESECAKE AU CITRON

lundi 20 mai	mardi 21 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
SALADE DE BETTERAVES CUISSÉ DE POULET RÔTIE SEMOULE LEGUMES DU BOUILLON MOUSSE AU CITRON	TAJINE D'AGNEAU AUX FRUITS SECS CŒUR DE BLE POËLÉE DE LEGUMES VACHE QUI RIT BANANE	SALADE COMPOSEE POULET BASQUAISE POMMES NOISETTES SCAROLE PETITS SUISSES FRUITES	CONCOMBRES A LA CREME BROCHETTE DE POISSON SAUCE DIEPPOISE RIZ A UX PETITS LEGUMES BEIGNET AU CHOCOLAT

lundi 27 mai	mardi 28 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
CAROTTES RÂPEES VINAIGRETTE BŒUF A LA MEDITERRANEENNE TORTI CAMEMBERT	FEUILLETE AU FROMAGE SAUCISSE DE VOLAILLE POMMES VAPEUR LENTILLES CUISINEES FRAISES AU SUCRE	JEUDI DE L'ASCENSION	PONT

lundi 03 juin	mardi 04 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
SALADE DE RADIS RÂPES CHILI CON CARNE RIZ COOKIES MAISON	GOULASH A LA HONGROISE PUREE DE CAROTTES ET POMMES DE TERRE FROMAGE AIL ET FINES HERBES POIRE AU CHOCOLAT	REPAS DE LA SEMAINE EUROPEENNE DU DEVELOPPEMENT DURABLE 100 % LOCAL 	PERLES DE PÂTES AUX DES DE FROMAGE FILET DE COLIN A LA GRENOBLOISE SEMOULE NAVETS BRAISES AU MIEL FRUIT DE SAISON

lundi 10 juin	mardi 11 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
LUNDI DE PENTECÔTE	CELERI REMOULADE ESCALOPE DE VOLAILLE TANDOORI RIZ AUX CHAMPIGNONS FROMAGE BLANC SUCRE	QUICHE AU POIREAUX ROUGAIL DE SAUCISSE MINI FARFALLE TIAN DE LEGUMES PASTÈQUE	MELON FILET DE MERLU A LA VANILLE POMMES DE TERRE BOUQUETIERE DE LEGUMES FONDANT AU CHOCOLAT

lundi 17 juin	mardi 18 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
SALADE DE TOMATES AIGUILLETES DE POULET SAUCE AUX ASPERGES PUREE DUO DE HARICOTS MOUSSE AU CHOCOLAT	PIZZA AU FROMAGE BŒUF BOURGUIGNON PENNE BRUNOISE DE LEGUMES COMPOTE DE POMMES	CHOU FLEUR PERSILLE STEAK HACHE DE VEAU SAUCE BRUNE POMMES SAUTEES SALADE FRUIT DE SAISON	MARMITTE DU PÊCHEUR RISOTTO CREMEUX TOMATE RÔTIE EMMENTAL TARTE AU FLAN

lundi 24 juin	mardi 25 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
SALADE DE BLE PALETTE A LA DIABLE POMMES VAPEUR HARICOTS BLANCS A LA TOMATE COCKTAIL DE FRUITS	CHAMPIGNONS A LA BULGARE COQUILLETES SAUCE BOLOGNAISE FROMAGE RÂPE CREME DESSERT VANILLE	EMINCE DE DINDE FACON LOUISIANE POMMES RISSOLEES SCAROLE SAMOS NECTARINE	FOND D'ARTICHAUT VINAIGRETTE BEIGNETS DE POISSON SAUCE KETCHUP RIZ CREOLE FONDUE DE POIREAUX CLAFOUTIS AUX CERISES

lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
ESCALOPE VIENNOISE SEMOULE COURGETTES AU PARIKA CHANTENEIGE PASTÈQUE	TOMATES A LA CIBOULETTE JAMBON BLANC SALADE DE POMMES DE TERRE COMPOSEE LIEGEOIS AU CHOCOLAT	FLAMMEKUESCHE BOULES DE BŒUF A LA PROVENCALE SPAGHETTI ABRICOTS	OEUF MAYONNAISE FILET DE POISSON MEUNIÈRE ET SON CITRON SALADE DE RIZ ECLAIR AU CHOCOLAT