

LES RESTES : UN REPAS CACHÉ DANS LE FRIGO



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Laisser refroidir un reste de plat cuisiné avant de le ranger dans le frigo.
- Les restes se conservent jusqu'à trois jours dans le frigo.
- Un yaourt nature se garde jusqu'à 3 semaines après la Date Limite de Consommation (DLC) et le lait UHT (non ouvert) jusqu'à 2 mois après la date de péremption.



CÔTÉ NUTRITION :

- Les vitamines et les fibres se concentrant souvent dans la peau des fruits et des légumes, les épluchures-pelures permettent de profiter davantage de leurs bénéfices.
- Une quiche avec un reste de poireau, du lait, 1 œuf, 2 tranches de jambon et du gruyère font un repas tout à fait complet et équilibré.



CÔTÉ DÉGUSTATION :

- Des bananes très mûres sont beaucoup plus riches en goût et en sucre.
- Les zestes d'agrumes parfument toutes sortes de plats salés et de desserts, mais peuvent également être confits au sucre ou au vinaigre.



CÔTÉ CUISINE :

- Avec les restes de viande ou de poisson, pensez à des hachis, des brochettes, des croquettes ou des légumes farcis.
- Avec les restes de pâtes ou de riz, pensez aux salades froides, aux gratins, aux soupes et aux légumes farcis.
- Avec les restes de fruits et de légumes, faites des tartes, des quiches ou des compotes.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Banana croc

Durée de préparation : 15 min. - Cuisson : 10 min.

Ingrédients : 2 bananes mûres ou trop mûres, 1 paquet de biscuits ouvert et ramolli (100 g), crème chantilly, 50 g de beurre, confiture de lait, cacao en poudre.



1. Écraser les biscuits et les mélanger avec le beurre préalablement fondu. Les tasser dans un petit moule à tarte et faire cuire 10 min à 180°C.



2. Étaler une fine couche de confiture de lait.



3. Éplucher les bananes, ôter les éventuelles parties noires. Écraser à la fourchette et garnir les fonds de tarte.



4. Garnir de chantilly et saupoudrer de cacao... bonne dégustation !



Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole, 477 181 010.

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2019

Soyons Complices à table !

1188 restaurants api engagés

7240 salariés impliqués



pour lutter Contre le gaspillage

829 ateliers en ébullition



103 solutions identifiées



Ensemble on va plus loin !

ÉDITO

Semaine Européenne de Réduction des Déchets

Du 16 au 24 novembre 2019, c'est la Semaine Européenne de Réduction des Déchets !

Api Restauration participe à cette opération depuis 2008 et a fait de la lutte contre le gaspillage alimentaire un de ses objectifs prioritaires.

Cette année, nous avons mené une campagne nationale de pesée des déchets alimentaires de grande envergure dans nos restaurants Api.

Au total, ce sont près de 1200 équipes de cuisine qui se sont responsabilisées sur le gaspillage alimentaire et mobilisées en créant 829 ateliers de réflexion. 103 solutions ont été identifiées avec des actions très concrètes et propres à chaque site pour lutter au quotidien contre le gaspillage alimentaire !

Ensemble, on va plus loin !
Le Pôle Nutrition

api

Conception Orléans



Légende :



PRODUIT LOCAL



CHRONIQUES CULINAIRES

lundi 04 novembre	mardi 05 novembre	jeudi 07 novembre	vendredi 08 novembre
CAROTTES AUX RAISINS ESCALOPE DE POULET AUX CHAMPIGNONS PUREE CHOU-FLEUR GRATINE YAOURT NATURE SUCRE	LASAGNES A LA BOLOGNAISE MIMOLETTE POMME	SOUPE AUX POIREAUX ET FROMAGE FONDU BŒUF BOURGUIGNON POMMES DE TERRE SAUTEES BATAVIA CREME VANILLE	QUICHE LORRAINE FILET DE MERLU AU CITRON RIZ PILAF EPINARDS A LA BECHAMEL POIRE

lundi 02 décembre	mardi 03 décembre	jeudi 05 décembre	vendredi 06 décembre
MACEDOINE A LA MAYONNAISE BŒUF AUX POIVRONS PUREE DE CAROTTES CHANTENEIGE	CREPE AU FROMAGE AIGUILLETES DE POULET AU CITRON SEMOULE POIS CHICHES RATATOUILLE COMPOTE DE FRUITS	POIREAUX VINAIGRETTE JAMBON POMMES DE TERRE VAPEUR ENDIVES A LA BECHAMEL ENTREMETS VANILLE	DUO DE CHARCUTERIES BATONNETS DE POISSON RIZ EPINARDS A LA CREME POIRE AU SIROP

lundi 11 novembre	mardi 12 novembre	jeudi 14 novembre	vendredi 15 novembre
FERIE	CELERI MIMOLETTE COUSCOUS D'AGNEAU SEMOULE LEGUMES DE COUSCOUS TARTE BOURDALOUE 	SOUPE DE CAROTTES AU FROMAGE OMELETTE POTATOES ENDIVES A LA VINAIGRETTE CREME CHOCOLAT	FILET DE COLIN MEUNIERE RIZ CREOLE POEELE DE CHAMPIGNONS CAMEMBERT FRUIT DE SAISON

lundi 09 décembre	mardi 10 décembre	jeudi 12 décembre	vendredi 13 décembre
SALADE COMPOSEE NORMANDIN DE VEAU CŒUR DE BLE GRATIN DE BROCOLIS FRUIT DE SAISON	SAUTE DE BŒUF AUX OLIVES SEMOULE POEELE DE LEGUMES RONDELE BANANE		SALADE D'ENDIVES ET POMMES DE TERRE AU BLEU FILET DE COLIN RIZ COLORE COMPOTEE DE TOMATES TARTE AU FLAN

lundi 18 novembre	mardi 19 novembre	jeudi 21 novembre	vendredi 22 novembre
CAROTTES RÂPEES AU GOUDA HACHIS PARMENTIER SALSIFIS POMME	QUICHE AUX POIREAUX ROTI DE PORC A LA BIERE POMMES DE TERRE AUX HERBES DE PROVENCE HARICOTS BEURRE ENTREMETS CHOCOLAT	SOUPE DE POTIRON SAUTE DE BŒUF A L'ITALIENNE POMMES DE TERRE NOISETTES SALADE VERTE PETITS SUISSIS AUX FRUITS	WATERZOÏ DE POISSON CŒUR DE BLE A LA TOMATE BOUQUETIERE DE LEGUMES AU CURCUMA VACHE QUI RIT ANANAS

lundi 16 décembre	mardi 17 décembre	jeudi 19 décembre	vendredi 20 décembre
STEAK HACHE PUREE AU FROMAGE CAMEMBERT COCKTAIL DE FRUITS	CAROTTES RÂPEES VINAIGRETTE GRATIN DE PÂTES AUX DES DE JAMBON FARFALLE AUX PETITS LEGUMES YAOURT AUX FRUITS	SALADE COMPOSEE CHEESEBURGER POMMES RISSOLEES BANANE	CELERI AU CURRY MARMITE DE SAUMON A L'ANETH EBLY CHOU FLEUR GRATINE BEIGNET COMPOTE DE POMMES

lundi 25 novembre	mardi 26 novembre	jeudi 28 novembre	vendredi 29 novembre
CELERI AUX NOIX ET EMMENTAL CHIPOLATAS GRILLEES COUDES RAYES PIPERADE BEIGNET AU CHOCOLAT	NAVARIN DE MOUTON POMMES DE TERRE FONDANTES PETITS POIS CAROTTES RONDELE MANDARINE	CŒURS DE PALMIER VINAIGRETTE BLANQUETTE DE PORC CROQUETTES FEUILLE DE CHENE FROMAGE BLANC SUCRE	ENDIVES AUX POMMES ET EMMENTAL FILET DE COLIN PANE RIZ FONDUE DE POIREAUX LIEGEOIS VANILLE



Vos repas sont cuisinés chaque jour
par Valérie et Fatima,
vos chefs API et leur équipe !

Toute l'équipe Api Restauration vous souhaite de très joyeuses fêtes de fin d'année !