

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Velouté de fanes de carottes de carottes

Durée de préparation : 15 minutes - Temps de cuisson : 30 minutes

**Ingrédients pour 4 personnes :** les fanes de deux bottes de carottes, 2 pommes de terre de taille moyenne, 1 oignon, 1 litre d'eau, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, sel et poivre, épices au choix.



1. Laver les fanes de carottes, éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.



2. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé. Ajouter les fanes de carottes, les pommes de terre et faire revenir pendant 5 minutes.



3. Recouvrir d'un litre d'eau et laisser cuire 30 minutes à feux doux. Mixer le tout.



4. Incorporer la crème fraîche et assaisonner.



### MIEUX ACHETER !

- Menus composés à l'avance, liste de courses, aliments en vrac ou à la coupe, commissions plus fréquentes pour favoriser les produits frais et ajuster les quantités...
- Éviter de faire des courses avant un repas pour ne pas être tenté par des achats superflus.



### MIEUX CUISINER !

- Bien respecter les quantités de la recette.
- Adapter la taille des portions servies.
- Si malgré tout, il y a des restes, penser à les réutiliser en gratin, tarte, en crumble, clafoutis ou compote... ou tout simplement à les congeler !



### MIEUX CONSERVER !

- Organiser son frigo : les aliments arrivés en premier doivent être consommés en premier, donc les placer devant.
- Respecter la conservation des aliments : ne pas rompre la chaîne du froid lors de l'achat de produits frais, faire attention aux dates limites de consommation.
- Congeler les restes dans des contenants hermétiques avec la date de congélation inscrite dessus.

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2018

# Soyons Complices à table !



ÉDITO

C'est si bon de ne pas jeter !

Du 17 au 26 novembre, c'est la Semaine Européenne de Réduction des Déchets !

API Restauration participe à cette opération européenne depuis 2008, et les actions mises en place à cette occasion sont labellisées par l'ADEME. Nos équipes en cuisine agissent au quotidien pour réduire le gaspillage alimentaire et les déchets d'emballage.

Vous aussi, vous souhaitez agir pour réduire notre empreinte environnementale et lutter contre les déchets ? Alors trouvez des astuces et partagez vos bonnes pratiques sur le

#FIERDEMONASSIETTE





lundi 05 novembre	mardi 06 novembre	mercredi 07 novembre	Jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
HARICOTS VERTS VINAIGRETTE	ENDIVES AU BLEU	SALADE DE RIZ	ROSETTE	RADIS ET CARRE FRAIS
CHIU CON CARNE	OMELETTE AUX POIVRONS	SAUCISSE DE TOULOUSE	SAUTE DE BŒUF AUX CAROTTES	PECHE DU JOUR
RIZ	POMMES DE TERRE RISSOLEES	COMPOTE DE POMMES ET POMMES DE TERRE VAPEUR	PATES	SEMOULE ET JULIENNE DE LEGUMES
GOUDA	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT	FLAN PATISSIER

lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	mercredi 05 décembre	Jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
QUICHE AU FROMAGE	POTAGE POTIRON-KIRI	COLESLAW	SALADE VERTE AUX CROUTONS	CŒUR DE PALMIER
ESCALOPE DE POULET AUX CHAMPIGNONS	SAUTE DE VEAU MARENGO	STEAK HACHE	SAUCISSE	PECHE DU JOUR
POMMES DE TERRE VAPEUR ET POELEE DE CHAMPIGNONS	PATES ET TOMATE ROTIE	JARDINIERE DE LEGUMES	LENTILLES ET CAROTTES	RIZ
VERRINE DE POTIMARRON AU CARAMBAR	FRUIT DE SAISON	FROMAGE	YAOURT NATURE SUCRE	FRUIT DE SAISON

lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	mercredi 14 novembre	Jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
SALADE DE RIZ AU GRUYERE	ENDIVES A LA FETA	SALADE VERTE	CAROTTES RAPEES A L'ORANGE	CREPE AU FROMAGE
SAUTE DE PORC AIGRE DOUX	BOLOGNAISE	TARTIFLETTE	ROTI DE BŒUF AUX OIGNONS	FILET DE MERLU SAUCE CREVETTES
PUREE ET BROCOLIS	PATES		FRITES ET SALADE VERTE	RIZ ET HARICOTS VERTS
FRUIT DE SAISON	BRIE	FLAN SAVEUR CARAMEL	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT

lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	mercredi 12 décembre	Jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
CREME D'ENDIVES	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE	BETTERAVES ROUGES AU GOUDA	SALAMI DANOIS	SALADE PIEMONTAISE
SAUTE DE PORC A L'ANCIENNE	GIGOT D'AGNEAU	ROTI DE DINDE SAUCE NORMANDE	HACHIS PARMENTIER	FILET DE COLIN SAUCE HOLLANDAISE
RIZ ET BROCOLIS	FLAGEOLETS ET POMMES DE TERRE	SEMOULE ET PIPERADE	SALADE VERTE	PATES ET JULIENNE DE LEGUMES
BROWNIE	VELOUTE AUX FRUITS	BANANE	FRUIT DE SAISON	KIRI

lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	mercredi 21 novembre	Jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
CHAMPIGNONS A LA GRECQUE	COLESLAW AU GOUDA	SALADE DE HARICOTS BEURRE AU CHEVRE	PIZZA	CELERI VINAIGRETTE
CARBONARA	OMELETTE	FILET DE POULET A LA MOUTARDE	SAUTE DE VEAU A LA TOMATE	PECHE DU JOUR
PATES	JARDINIERE DE LEGUMES	POMMES DE TERRE VAPEUR ET NAVETS AU MIEL	SEMOULE ET CAROTTES A LA CREME	RIZ ET FONDUE DE POIREAUX
FRUIT DE SAISON	SALADE DE FRUITS FRAIS	FROMAGE BLANC AU SPECULOOS	PRODUITS LAITIERS LOCAUX	CHANTENEIGE

lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	mercredi 19 décembre	Jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
ŒUF DUR MAYONNAISE	COLESLAW	FRIAND AU FROMAGE	REPAS DE NOEL	SALADE VERTE
SAUTE DE BŒUF AUX OLIVES	SAUTE DE DINDE AU PAPRIKA	JAMBON		REPAS PIZZA
FRITES ET BROCOLIS	PATES	PUREE ET CAROTTES AU JUS		
FRUIT DE SAISON	PRODUITS LAITIERS LOCAUX	FRUIT DE SAISON		CREME DESSERT SAVEUR VANILLE

lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	mercredi 28 novembre	Jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
POTAGE TOMATE-KIRI	SALADE VERTE FROMAGERE	TABOULE	CHOU-BLANC VINAIGRETTE	ENDIVES AU BLEU
FILET MIGNON SAUCE MOUTARDE	LASAGNES BOLOGNAISE	PILON DE POULET	CARBONNADE FLAMANDE	NUGGETS DE POISSON SAUCE TARTARE
PATES ET HARICOTS VERTS		POMMES DE TERRE VAPEUR ET PETITS-POIS	FRITES ET SALADE VERTE	BLE ET EPINARDS A LA CREME
TARTE SAVEUR CHOCOLAT	FROMAGE BLANC AROMATISE	CREME DESSERT SAVEUR PRALINEE	FROMAGE	FRUIT DE SAISON

