

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 !



PESTO

GRAINES GRILLÉES

DÉS RÔTIS AU MIEL

Dés de navet et potiron rôtis au pesto de fanes de navets

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 OU CHOU-FLEUR SAUCE COCKTAIL OU CAROTTES RAPEES AU CITRON OU CELERI REMOULADE	ENDIVES AU BLEU OU COLESLAW OU BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE OU AVOCAT	SALADE DE RIZ	ROSETTE OU CHOU-ROUGE AUX RAISINS OU MACEDOINE DE LEGUMES OU SURIMI	RADIS ET CARRE FRAIS OU SALADE VERTE FROMAGERE OU CHOU-BLANC A L'EDAM OU CHAMPIGNONS A LA BULGARE
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 OU FRUIT DE SAISON OU CREME DESSERT SAVEUR CARAMEL OU YAOURT NATURE	FRUIT DE SAISON OU ENTREMET SAVEUR PISTACHE OU KIRI OU LIEGEOIS SAVEUR CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT OU FROMAGE BLANC AU COULIS DE FRUITS ROUGES OU MOUSSE SAVEUR CHOCOLAT OU FROMAGE	FLAN PATISSIER OU FRUIT DE SAISON OU FROMAGE OU COMPOTE DE POMMES

lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	mercredi 05 décembre	Jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
QUICHE AU FROMAGE OU BROCOLIS AIL ET FINES HERBES OU SALADE VERTE AU MAIS OU TERRINE DE POISSON	POTAGE POTIRON-KIRI OU CHOU-ROUGE AUX POMMES OU MACEDOINE DE LEGUMES OU SALAMI	COLESLAW	SALADE VERTE AUX CROUTONS OU CHAMPIGNONS A LA BULGARE OU POTAGE CULTIVATEUR OU POIREAUX VINAIGRETTE	CŒUR DE PALMIER OU 1/2 POMELOS OU CAROTTES ŒUF DUR SAUCE COCKTAIL OU COURGETTE A LA CREME
ESCALOPE DE POULET AUX CHAMPIGNONS	SAUTE DE VEAU MARENGO	STEAK HACHE	SAUCISSE	PECHE DU JOUR
POMMES DE TERRE VAPEUR ET POLEE DE CHAMPIGNONS	PATES ET TOMATE ROTIE	JARDINIERE DE LEGUMES	LENTILLES ET CAROTTES	RIZ
VERRINE DE POTIMARRON AU CARAMBAR OU FROMAGE OU PETIT-SUISSE AROMATISE OU FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON OU FROMAGE OU FROMAGE BLANC A LA GRENADINE OU LIEGEOIS SAVEUR CAFE	FROMAGE	YAOURT NATURE SUCRE OU TARTE AUX POMMES OU FRUIT DE SAISON OU FROMAGE	FRUIT DE SAISON OU COMPOTE POMME-POIRE OU COCKTAIL DE FRUITS OU PETIT-SUISSE AROMATISE

lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	mercredi 14 novembre	Jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
SALADE DE RIZ AU GRUYERE OU ŒUF DUR MAYONNAISE OU LANIERES DE BETTERAVES ROUGES OU CONCOMBRE A LA CREME	ENDIVES A LA FETA OU CHOU-ROUGE AUX POMMES OU FRIAND AU FROMAGE OU SARDINES	SALADE VERTE	CAROTTES RAPEES A L'ORANGE OU CELERI VINAIGRETTE OU 1/2 POMELOS OU BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	CREPE AU FROMAGE OU POTAGE DUBARRY OU SALADE DE MAIS OU MACEDOINE DE LEGUMES
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 OU COCKTAIL DE FRUITS OU FROMAGE OU YAOURT AROMATISE	BRIE OU FROMAGE BLANC NATURE SUCRE OU PETIT-SUISSE AROMATISE OU FRUIT DE SAISON	FLAN SAVEUR CARAMEL	FRUIT DE SAISON OU COMPOTE OU YAOURT NATURE SUCRE OU POMME CUITE	CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT OU FRUIT DE SAISON OU FROMAGE OU YAOURTS AUX FRUITS

lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	mercredi 12 décembre	Jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
CREME D'ENDIVES OU SALADE FROMAGERE OU TABOULE OU ASPERGES VINAIGRETTE	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE OU CHOU-BLANC VINAIGRETTE OU SALADE DE CŒURS DE PALMIER OU FRIAND AU FROMAGE	BETTERAVES ROUGES AU GOUDA	SALAMI DANOIS OU ŒUF DUR MAYONNAISE OU MOUSSE DE FOIE OU 1/2 POMELOS	SALADE PIEMONTAISE OU HARICOTS ROUGES TOMATES OU TERRINE DE LEGUMES OU RADIS BEURRE
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 OU EDAM OU PETIT-SUISSE NATURE SUCRE OU FRUIT DE SAISON	VELOUTE AUX FRUITS OU ILE FLOTANTE OU MIMOLETTE OU KIWI	BANANE	FRUIT DE SAISON OU NAPPE CARAMEL OU BRIE OU FROMAGE BLANC CASSONADE	KIRI OU FRUIT DE SAISON OU YAOURT AROMATISE OU LIEGEOIS SAVEUR CHOCOLAT

lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	mercredi 21 novembre	Jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
CHAMPIGNONS A LA GRECQUE OU POIREAUX VINAIGRETTE OU SURIMI OU ENDIVES VINAIGRETTE	COLESLAW AU GOUDA OU SAUCISSON A L'AIL OU CONCOMBRE A LA CREME RADIS SEL OU TABOULE	SALADE DE HARICOTS BEURRE AU CHEVRE	PIZZA OU PECHE AU THON OU ŒUF DUR MAYONNAISE OU CHOU-ROUGE AUX POMMES	CELERI VINAIGRETTE PATE DE CAMPAGNE OU ARTICHAUT VINAIGRETTE OU CAROTTES RAPEES AU CITRON
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 OU COMPOTE OU CREME DESSERT SAVEUR CARAMEL OU FROMAGE	SALADE DE FRUITS FRAIS OU FROMAGE OU PANNA COTTA OU CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT	FROMAGE BLANC AU SPECULOOS	PRODUITS LAITIERS LOCAUX OU CREME BRULEE OU FROMAGE OU YAOURT NATURE	CHANTENEIGE OU FRUITS DE SAISON OU GATEAU AU CHOCOLAT OU YAOURT AUX FRUITS

lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	mercredi 19 décembre	Jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
ŒUF DUR MAYONNAISE OU SALADE VERTE AUX CROUTONS OU CONCOMBRE VINAIGRETTE OU ARTICHAUT VINAIGRETTE	COLESLAW OU CELERI REMOULADE OU BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE OU POIREAUX VINAIGRETTE	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 OU FROMAGE OU COMPOTE OU PETIT-SUISSE AROMATISE	PRODUITS LAITIERS LOCAUX OU GOUDA OU SALADE DE FRUITS OU FRUIT DE SAISON	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 OU MACEDOINE DE LEGUMES OU 1/2 POMELOS OU LENTILLES VINAIGRETTE	SALADE VERTE FROMAGERE OU CAROTTES RAPEES AU CITRON OU BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE OU ASPERGES VINAIGRETTE	TABOULE	CHOU-BLANC VINAIGRETTE OU SALADE DE CŒURS DE PALMIER OU POTAGE CRECY OU RADIS SEL	ENDIVES AU BLEU OU SALADE DE HARICOTS BEURRE OU SALADE PIEMONTAISE OU SARDINES
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 OU FROMAGE OU YAOURT AROMATISE OU MERINGUE	FROMAGE BLANC AROMATISE OU FROMAGE OU FRUIT DE SAISON OU GATEAU YAOURT	CREME DESSERT SAVEUR PRALINEE	FROMAGE OU BANANE AU CHOCOLAT OU GAUFFRE OU FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON OU CREME DESSERT SAVEUR VANILLE OU FROMAGE OU YAOURT NATURE

