

LE PETIT POIS

Ce légume vert au goût légèrement sucré nous régale à tous les âges : le petit pois fait son retour sur les étals.



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

Menus du 13 mai au 04 juillet 2019

RESTAURANT SCOLAIRE DE LA VILLE DE CHERENG MATERNELLES

Légende :



Pêche du jour



Chronique Culinaire



Produit Régional



Repas à thème



Produit Bio



Produits de saison

lundi 13 mai	mardi 14 mai	mercredi 15 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
SALADE DE PATES TRICOLORES AU GOUDA	TOMATES VINAIGRETTE	GASPACHO TOMATE CHEVRE FRAIS	CONCOMBRE AU FROMAGE BLANC ET CIBOULETTE	TARTE AU FROMAGE
SAUTE DE PORC SAUCE AIGRE DOUCE	PATES BIO BOLOGNAISE	PILON DE POULET	ROTI DE BŒUF	FILET DE MERLU
RIZ ET POELEE DE POIVRONS		POTATOES ET HARICOTS VERTS	SALADE, POMMES DE TERRE EN SALADE ET CHOU-FLEUR VINAIGRETTE	CŒUR DE BLE ET RATATOUILLE
FRUIT DE SAISON	VACHE QUI RIT	PETIT-SUISSE	FRUIT BIO	YAOURT MIXE

lundi 10 juin	mardi 11 juin	mercredi 12 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
	CAROTTES RAPEES	MACEDOINE DE LEGUMES	ROULADE DE VOLAILLE	TABOULE
	KEFTA D'AGNEAU	SALADE PIEMONTAISE	CHILI CON CARNE	FILET DE MERLU SAUCE HOLLANDAISE
FERIE	SEMOULE BIO ET POELEE DE POIVRONS	JAMBON	RIZ BIO ET HARICOTS ROUGES	POMMES DE TERRE VAPEUR ET BROCOLIS
	FROMAGE BLANC AU SPECULOOS	BANANE	GLACE	HOLLANDE

lundi 20 mai	mardi 21 mai	mercredi 22 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
MACEDOINE DE LEGUMES	CELERI REMOULADE	CAROTTES AU CUMIN	QUICHE LORRAINE	CONCOMBRE A LA BULGARE
EMINCE DE POULET A LA MOUTARDE	OMELETTE AU FROMAGE	CHIPOLATAS	SAUTE DE VEAU AUX CHAMPIGNONS	PECHE DU JOUR
CŒUR DE BLE ET COURGETTES	FRITES ET CAROTTES	TORTI ET HARICOTS VERTS	RIZ ET POELEE DE CHAMPIGNONS	POMMES DE TERRE VAPEUR ET EPINARDS A LA CREME
CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT	BANANE BIO	FROMAGE BLANC	PRODUIT LAITIER LOCAL	GLACE

lundi 17 juin	mardi 18 juin	mercredi 19 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
TOMATES MIMOSA	CELERI REMOULADE	TARTE PROVENCALE	CHOU FLEUR SAUCE COCKTAIL	HARICOTS VERTS EMMENTAL
CORDON BLEU	EMINCE DE POULET SAUCE CREME	NORMANDIN DE VEAU SAUE BRUNE	SAUTE DE BŒUF AUX CAROTTES	PECHE DU JOUR
PATES	RIZ ET JULIENNE DE LEGUMES	BLE ET BROCOLIS	FRITES ET SALADE	SEMOULE ET RATATOUILLE
PASTEQUE	MIMOLETTE	ABRICOTS	PRODUIT LAITIER LOCAL	FRUIT DE SAISON BIO

lundi 27 mai	mardi 28 mai	mercredi 29 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
CHOU-FLEUR VINAIGRETTE	CAROTTES AU CITRON	LENTILLES VINAIGRETTE		
FILET MIGNON	SAUCISSE DE TOULOUSE SAUCE BRUNE	CORDON BLEU		
POMME DE TERRE VAPEUR ET PRINTANIERE DE LEGUMES	BLE ET PETITS POIS	PATES BIO ET TOMATE ROTIE	FERIE	FERME
MELON	PETIT-SUISSE AUX FRUITS	LIEGEOIS SAVEUR CHOCOLAT		

lundi 24 juin	mardi 25 juin	mercredi 26 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
CHOU FLEUR CREME PERSILLEE	TOMATE MOZZARELLA	SALADE MEXICAINE	CRÊPES FARCIES	BATONNETS DE CAROTTES FROMAGE BLANC CIBOULETTE
SAUTE DE VOLAILLE AU CURRY	RÔTI DE BŒUF	RISOLETTE DE PORC	OMELETTE AUX POIVRONS	POISSON PANE SAUCE MAYONNAISE
PENNES AUX PETITS LEGUMES	POMMES RISSOLEES ET SALADE VERTE	BOULGHOUR ET HARICOTS VERTS	POMMES VAPEUR ET POËLEE DE POIVRONS	RIZ BIO ET CAROTTES A LA CREME
ANANAS	PETIT CHEVRE	PETITS SUISSES AUX FRUITS	FRUITS DE SAISON	CREME VANILLE

lundi 03 juin	mardi 04 juin	mercredi 05 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
FEUILLETE AU FROMAGE	BETTERAVES ROUGES A L'EMMENTAL	CELERI REMOULADE	SALADE MACHE COMPOSEE	COLESLAW
ROTI DE DINDE FROID	OMELETTE ESPAGNOLE	SAUTE DE VEAU	JAMBON BRAISE AUX ANANAS	PECHE DU JOUR
TABOULE	FRITES ET SALADE VERTE	RIZ BIO ET POELEE DE CHAMPIGNONS	PUREE ET CAROTTES	CŒUR DE BLE ET POELEE DE LEGUMES
LIEGEOIS SAVEUR VANILLE	FRUIT BIO	BRIE	PETIT-SUISSE NATURE	ANANAS

lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	mercredi 03 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
BETTERAVES	CONCOMBRES VINAIGRETTE DES DE FETA	SALADE DE PATES TRICOLORES	SALADE DE HARICOTS BLANCS	REPAS VACANCES
ROTI DE PORC SAUCE CHAMPIGNONS	PATES BOLOGNAISE	SAUTE DE VEAU A LA TOMATE	PILON DE POULET	PIZZA
RIZ BIO ET CHOU-FLEUR		BLE BIO ET TOMATE ROTIE	POMMES NOISETTES ET SALADE	SALADE
MIMOLETTE	YAOURT SUCRE	FRUIT DE SAISON	MELON	GLACE

