

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 04 juillet 2019

RESTAURANT SCOLAIRE DE LA VILLE DE CHERENG PRIMAIRES

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 OU ROSETTE CORNICION OU BETTERAVES ROUGES MIMOSA OU ASPERGES SAUCE COCKTAIL	TOMATES VINAIGRETTE OU SALADE NICOISE OU CELERI REMOULADE OU SALADE DE CŒURS DE PALMIER	GASPACHO TOMATE CHEVRE FRAIS	CONCOMBRE AU FROMAGE BLANC ET CIBOULETTE OU MELON OU CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE OU MACEDOINE DE LEGUMES	TARTE AU FROMAGE OU SALADE COMPOSEE OU PECHÉ AU THON OU SALADE DE HARICOTS
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 OU FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES OU KIRI OU TIRAMISU	VACHE QUI RIT OU BARRE BRETONNE OU FRUIT DE SAISON OU LIEGEOIS	PETIT-SUISSE	FRUIT BIO OU ILE FLOTTANTE OU FROMAGE OU CREME DESSERT PRALINE	YAOURT MIXE OU FRUIT DE SAISON OU FROMAGE OU PANNA COTTA

lundi 10 juin	mardi 11 juin	mercredi 12 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
	CAROTTES RAPEES OU BROCOLIS OU CŒURS DE PALMIER OU BETTERAVES ROUGES	MACEDOINE DE LEGUMES	ROULADE DE VOLAILLE OU TOMATE AU BASILIC OU VERRINE D'AVOCAT OU CREPE AU FROMAGE	TABOULE OU RILLETES DE SARDINE OU POMELOS SUCRE OU CHAMPIGNONS A LA GRECQUE
	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 OU FROMAGE OU FRUIT DE SAISON OU PANNA COTTA	BANANE	GLACE	HOLLANDE OU YAOURT MIXE OU FRUIT DE SAISON OU MOUSSE SAVEUR FRAISE

lundi 20 mai	mardi 21 mai	mercredi 22 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
MACEDOINE DE LEGUMES OU CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE OU SALADE DE TOMATES OU COLESLAW	CELERI REMOULADE OU BETTERAVES ROUGES OU CHAMPIGNONS OU SALADE VERTE	CAROTTES AU CUMIN	QUICHE LORRAINE OU COURGETTES OU SALADE DE MAIS	CONCOMBRE A LA BULGARE OU DUO DE CHOUX OU SARDINES OU CHOU-FLEUR SAUCE COCKTAIL
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 OU FRUIT DE SAISON OU VACHE QUI RIT OU YAOURT NATURE	BANANE BIO OU YAOURT MIXE OU ENTREMET SAVEUR VANILLE OU FROMAGE	FROMAGE BLANC	PRODUIT LAITIER LOCAL	GLACE

lundi 17 juin	mardi 18 juin	mercredi 19 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
TOMATES MIMOSA OU TARTARE DE MELON OU CAROTTES RAPEES OU AVOCAT AU THON	CELERI REMOULADE OU SALADE DE PASTEGUE ET FETA OU PATE DE CAMPAGNE OU MACEDOINE	TARTE PROVENCEALE	CHOU FLEUR SAUCE COCKTAIL OU SALADE CHINOISE OU BETTERAVES OU CONCOMBRES A LA CREME	HARICOTS VERTS EMMENTAL OU SALADE VERTE SURIMI OU SALADE DE TOMATES OU ASPERGES
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
PASTEGUE OU YAOURT MIXE OU CORBILLE DE FRUITS OU BROWNIES	MIMOLETTE OU LIEGEOIS OU CORBILLE DE FRUITS OU ILE FLOTTANTE	ABRICOTS	PRODUIT LAITIER LOCAL	FRUIT DE SAISON BIO OU CREME BRULEE OU GAUFRE OU YAOURT NATURE

lundi 27 mai	mardi 28 mai	mercredi 29 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
CHOU-FLEUR VINAIGRETTE OU CELERI REMOULADE OU ŒUF DUR MAYONNAISE OU PAMPLEMOUSSE	CAROTTES AU CITRON OU COLESLAW OU AVOCAT AU THON OU COURGETTES VINAIGRETTE	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 OU FROMAGE BLANC OU MERINGUE OU FROMAGE	PETIT-SUISSE AUX FRUITS OU FRUIT DE SAISON OU CREME DESSERT SAVEUR VANILLE OU YAOURT NATURE	LIEGEOIS SAVEUR CHOCOLAT		

lundi 24 juin	mardi 25 juin	mercredi 26 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
CHOU FLEUR CREME PERSILLEE OU CAROTTES RAPEES AU CUMIN OU LENTILLES AUX MAÏS OU ROSETTE	TOMATE MOZZARELLA OU POIREAUX VINAIGRETTE OU SALADE FRAÎCHEUR OU CELERI REMOULADE	SALADE MEXICAINE	CRÊPES FARCIES OU FEUILLETES ESCARGOTS OU CONCOMBRES BULGARE OU SALADE DE MAÏS	BATONNETS DE CAROTTES FROMAGE BLANC CIBOULETTE OU GASPACHO DE MELON OU VERRINES TOMATES CREVETTES OU 1/2 POMELOS
SAUTE DE VOLAILLE AU CURRY	RÔTI DE BŒUF	RISSOLETTE 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 OU MERINGUE OU FRUITS DE SAISON OU COMPOTE DE POMMES	PETIT CHEVRE OU FRUITS DE SAISON OU MOUSSE CHOCOLAT OU CRUMBLE AUX POMMES	PETITS SUISSES AUX FRUITS	FRUITS DE SAISON OU FROMAGE BLANC FRUITS ROUGES OU LIEGEOIS CAFE OU COMPOTE	CREME VANILLE OU FRUITS DE SAISON OU FROMAGE OU YAOURT AUX FRUITS

lundi 03 juin	mardi 04 juin	mercredi 05 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
FEUILLETE AU FROMAGE OU HARICOTS VERTS OU CONCOMBRE VINAIGRETTE OU SALADE VERTE	BETTERAVES ROUGES A L'EMMENTAL OU SALADE DE TOMATES OU SALADE DE MAÏS OU GASPACHO DE TOMATES	CELERI REMOULADE	SALADE MACHE COMPOSEE OU PECHÉ AU THON OU ASPERGES OU RADIS	COLESLAW OU PECHÉ AU THON OU ARTICHAUT OU SALADE AUX CROUTONS
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 OU GAUFRE OU FROMAGE OU FROMAGE BLANC AU SPECULOOS	FRUIT BIO OU FROMAGE OU MELON OU YAOURT NATURE SUCRE	BRIE	PETIT-SUISSE NATURE OU FROMAGE OU FRUIT DE SAISON OU BRIOCHE PERDUE	ANANAS OU FROMAGE OU FRUIT DE SAISON OU YAOURT MIXE

lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	mercredi 03 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
BETTERAVES OU MACEDOINE OU CAROTTES RAPEES OU FOND D' ARTICHAUT	CONCOMBRES VINAIGRETTE DES DE FETA OU ŒUF MIMOSA A LA BETTERAVE OU QUICHE OU TOMATES CIBOULETTE	SALADE DE PATES TRICOLORES	SALADE DE HARICOTS BLANCS CERVELAS PERSILLADE TABOULE MENTHE COLESLAW	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 OU FRUITS DE SAISON OU CREME DESSERT PRALINE OU COMPOTE PÊCHE	YAOURT SUCRE OU FRUITS DE SAISON OU FROMAGE OU ECLAIR AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	MELON FROMAGE FRUITS DE SAISON QUATRE QUART CREME ANGLAISE	GLACE