

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



api

Conception: CM&A



lundi 06 mai	mardi 07 mai	mercredi 08 mai	jeudi 09 mai	vendredi 10 mai	lundi 03 juin	mardi 04 juin	mercredi 05 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
Carottes râpées vinaigrette à l'orange Filet de poulet façon Tajine Pâtes farfalles Saint Paulin Flan chocolat	Salade de pommes de terre au fromage blanc Saucisse de Toulouse* grillée S/porc : nuggets végétariennes Haricots beurres persillés Carré de Liguell Kiwi	FERIE	Tomates vinaigrette Sauté de boeuf aux olives Petits pois Crème anglaise Gâteau à la pomme rhubarbe	Salade iceberg vinaigrette Gratin de pommes de terre au poisson - Fromage blanc nature + confiture de groseille Banane	Salade de pommes de terre au fromage blanc Normandin de veau au romarin Brocolis Suisse aromatisé Orange	Menu Espagnol Melon jaune Sauté de porc* sauce espagnol S/porc : Omelette Haricots blanc à la tomate Yaourt nature de la ferme de Viltain + sucre Churros fourré cacao	Pastèque Sauté de dinde aux pêches Boullghour Suisse sucré Compote pomme abricot	Concombres vinaigrette Poulet et riz à la méridionale façon risotto Chantailou Cerises	Tomates mozzarella Poisson pané + ketchup Courgettes et pommes de terre béchamel Yaourt sucré Roulé à la myrtille
lundi 13 mai	mardi 14 mai	mercredi 15 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai	lundi 10 juin	mardi 11 juin	mercredi 12 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
Salade de maïs à l'échalote Boulettes d'agneau aux quatre épices Semoule Suisse aux fruits Orange	MENU GREC Tzatziki (concombres vinaigrette fromage blanc, citron et menthe) Psari sto fourno (colin au four - sauce tomate, ail et citron) Briam (Pommes de terre, aubergines grillées, courgettes, poivrons, tomates, oignons) Fromage blanc nature et miel Sablé	Tomates vinaigrette au basilic Rôti de boeuf au jus Pommes noisettes Chantailou ail et fines herbes Mousse au chocolat au lait	Salade mêlée vinaigrette Chili sin carne Riz Suisse sucré Pomme	Carottes râpées vinaigrette au citron Carbonara* S/porc : Bolognaise au thon Coquillettes Emmental râpé Banane	FERIE	Carottes râpées vianigrette Filet de colin sauce provençale Semoule Petit moulé nature Flan vanille	Melon Jambalaya* - riz S/porc : Jambalaya de légumes - riz Camembert Compote pomme	Repas froid Tomates cerises Jambon* blanc S/porc : œuf dur Salade de pommes de terre, dés de tomates, cornichons et mayonnaise Edam Crème au chocolat de la ferme de Sigy	Concombre sauce fromage blanc Cordon bleu Epinards et pommes de terre béchamel Yaourt aromatisé Fraises et sucre
lundi 20 mai	mardi 21 mai	mercredi 22 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai	lundi 17 juin	mardi 18 juin	mercredi 19 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
Betteraves vinaigrette balsamique Sauté de poulet sauce italienne Pennes Tomme blanche Kiwi	Demi pamplemousse et sucre Jambon blanc ** ketchup S/porc : merlu sauce estragon Purée de pommes de terre Chantailou Flan nappé caramel	Salade de pommes de terre vinaigrette Blanquette de veau Haricots verts ail et fines herbes Suisse aromatisé Ananas	Concombres au fromage blanc Tarte thon tomate Vache qui rit Banane	Menu des Pirates Cocktail du petit mousse Sirop grenadine Melon Colin sauce rougail Riz pilaf et ananas Yaourt à la vanille de la ferme de Sigy Gâteau du capitaine Jack Sparrow à la noix de coco	Taboulé libanais Emincé de poulet sauce aigre douce Carottes persillées Buchette vache chèvre Orange	Concombres vinaigrette à la menthe Colin d'Alaska façon meunière + citron Riz à la tomate Tomme noire Mousse chocolat au lait	Salade de tomates vinaigrette à l'échalote Steak haché + ketchup Pommes de terre sautées Vache qui rit Cerises	Menu Breton Salade verte vinaigrette Crêpe Sarrasin - champignon - volaille Petit moulé Flan aux pruneaux	Melon Gratin de la mer dieppois aux penne Fromage et sucre Abricot
lundi 27 mai	mardi 28 mai	mercredi 29 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai	lundi 24 juin	mardi 25 juin	mercredi 26 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
Radis roses et beurre Sauté de veau sauce printanière Pommes de terre vapeur Gouda Mousse au chocolat au lait	Taboulé Nuggets végétarienne Carottes au jus Saint paulin Pomme	Concombres vinaigrette à l'aneth Merguez au jus Ratatouille Carré de Liguell Nectarine	FERIE	FERIE	Tomates cerises Filet de Merlu sauce piperade Semoule Carré de Liguell Flan vanille	Salade de riz vinaigrette à la tomate Sauté de blanc de poulet au jus Duo de courgettes Carré fondu Abricot	Oeuf dur mayonnaise Dés de poisson aux 3 céréales Pommes de terre vapeur Suisse sucré Fraises et sucre	Salade verte vinaigrette Lasagne bolognaise Mimolette Compote pomme	Menu Africain Concombre vinaigrette Mafé de boeuf aux cacahuètes Purée de patate douce Fromage blanc et sucre Tarte chocolat banane
lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	mercredi 03 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet					
Carottes râpées vinaigrette Paupiette de veau sauce basquaise Coquillettes Camembert Compote pomme fraise	Tomates vinaigrette au vinaigre de framboise Jambon* et ketchup S/porc : omelette + ketchup Frites Mc Cain Suisse sucré Compote pomme poire	Pastèque Raviolis de boeuf Yaourt sucré Eclair au chocolat	Concombre vinaigrette Paëlla de poulet -riz Suisse aux fruits Nectarine	Menu Camping Cocktail de départ (Sirop de fraise) Tomates cerises Chipolatas*+ketchup S/porc : poisson meunière + ketchup Emmental Banane sauce chocolat					

Nos plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou des traces d'allergènes.

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements