

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



Conception: CMA&S

Légende :

Préparé par nos Chefs

Produit local et/ou régional

BIO

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 13 mai	mardi 14 mai	mercredi 15 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
TABOULE A LA MENTHE	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	SALADE COLESLAW	CONCOMBRES VINAIGRETTE FACON TZATZIKI
SAUTE DE PORC (local, VPF) SAUCE AIGRE DOUCE	DOS DE COLIN SAUCE HOLLANDAISE	TOMATES FARCIES	SPAGHETTI A LA BOLOGNAISE	BLANQUETTE DE DINDE (VVF) A L'ANCIENNE
HARICOTS PLATS	RIZ BIO PILAF	BLE AU BEURRE		CAROTTES ET PETITS POIS
EMMENTAL	BRIE EN POINTE (à portionner)	FROMAGE	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	CARRE FONDU
FRUIT DE SAISON	YAOURT AROMATISE	CREME DESSERT VANILLE	COMPOTE POMMES-ABRICOT	Anniversaire du mois : GATEAU A L'ANANAS (à portionner)

lundi 20 mai	mardi 21 mai	mercredi 22 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE BALSAMIQUE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	SALADE DE PERLES	TARTE MAROILLES DE BIENVENUE CHEZ LES CH'TIS (à portionner)	TOMATES VINAIGRETTE A L'HUILE D'OLIVE
FILET DE LIEU SAUCE DIEPPOISE	ROTI DE BŒUF FROID (VBF) ET KETCHUP	POISSON MEUNIÈRE	AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE CHAMPIGNONS DE PARIS	CHIPOLATAS
GRATIN DE COURGETTES ET POMMES DE TERRE	POMMES SAUTEES	HARICOTS VERTS	RATATOUILLE DE REMY	LENTILLONS BIO (locaux)
CROCLAIT	VACHE QUI RIT	GOUDA	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	COULOMMIERS (à portionner)
LIEGEOIS CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	COMPOTE DE POMMES	FRUIT DE SAISON ET POP CORN	YAOURT AUX FRUITS

lundi 27 mai	mardi 28 mai	mercredi 29 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
SALADE PIEMONTAISE	CELERI RAPE SAUCE COCKTAIL	MELON		
FILET DE POULET A LA MOUTARDE DE REIMS	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE TOMATE	EMINCE DE PORC (local, VPF) AU CURCUMA		
JEUNES CAROTTES BRAISEES	COQUILLETES BIO	FLEURETTES DE BROCOLIS PERSILLES	FERIE	PONT
CAMBERT (à portionner)	SAINT NECTAIRE (à portionner)	CARRE FONDU		
FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC AROMATISE	RIZ AU LAIT A LA CANELLE		

lundi 03 juin	mardi 04 juin	mercredi 05 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
Semaine Européenne du Développement Durable				
CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE AU VINAIGRE DE FRAMBOISE	TOMATES (régionales) VINAIGRETTE AU BASILIC	SALADE DE PATES (pâtes régionales)	QUICHE AUX ASPERGES (asperges locales) (à portionner)	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE PERSILLEE
RAVOLES EPINARDS BIO SAUCE CREME	COLIN SAUCE CITRON	PAUPIETTE DE VEAU AU JUS	PAVE DE JAMBON (VPF) AU JUS	ESCALOPE DE POULET (local, VVF) AU THYM
FROMAGE BLANC NATURE SUCRE (local)	POMMES PINS	HARICOTS BEURRE	PETITS POIS	RIZ AUX PETITS LEGUMES
COMPOTE POMMES-CASSIS	MIMOLETTE	RONDELE AIL ET FINES HERBES	FRAIDOU	CARRE DE LIGUEIL (à portionner)
	FRUIT DE SAISON	YAOURT AROMATISE	FLAN NAPPE CAMEL	FRAISES (régionales)

lundi 10 juin	mardi 11 juin	mercredi 12 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
FERIE	MATCH : USA-THAILANDE A REIMS SALADE THAILANDAISE (carottes, concombres, vinaigrette au citron vert, curry) EMINCE DE DINDE (VVF) A L'AMERICAINE FRITES BRIE EN POINTE (à portionner) MOUSSE AU CHOCOLAT	PASTEQUE OMELETTE RIZ A LA SAUCE TOMATE PETIT SUISSE NATURE SUCRE FRUIT DE SAISON	CONCOMBRES (locaux) A LA CREME CIBOULETTE GOULASH DE BŒUF A LA HONGROISE (local, VBF) SEMOULE BIO EMMENTAL (à portionner) FRUIT DE SAISON	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE POISSON PANE RATATOUILLE CROCLAIT TARTE MIRABELLES (mirabelles régionales) (à portionner)

lundi 17 juin	mardi 18 juin	mercredi 19 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
SALADE DE POMMES DE TERRE	TOMATES (régionales) VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE A L'ORANGE	CHOU FLEUR BIO SAUCE COCKTAIL
ESTOUFFADE DE PORC (local, VPF) AU CURRY	DOS DE COLIN A LA PROVENCALE	JAMBON BLANC (VPF) ET MAYONNAISE	HACHIS PARMENTIER (VBF)	AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE NORMANDE
HARICOTS VERTS EN PERSILLADE	PÂTES AUX ŒUFS (régionales)	SALADE DE RIZ	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	PUREE NINON (dont tomates)
CANTAL (à portionner)	COULOMMIERS (à portionner)	FROMAGE	COMPOTE POMMES-FRAISES	FROMAGE AIL ET FINES HERBES ANNIVERSAIRE DU MOIS : CLAFOUTIS CERISES DE MONTMORENCY (cerises locales)
FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC AROMATISE	CREME DESSERT CAMEL		

lundi 24 juin	mardi 25 juin	mercredi 26 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
SALADE VERTE AUX CROUTONS	JULIENNE DE BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	SALADE DE BLE FRAICHEUR	SALADE DE LENTILLES VINAIGRETTE	CONCOMBRES (locaux) ALPINS
POISSON MEUNIÈRE	ROTI DE BŒUF (VBF) ET STICK DE MAYONNAISE	FILET DE HOKI SAUCE AU CUMIN	CORDON BLEU DE VOLAILLE	CHIPOLATAS DES ARDENNES (locales)
CAROTTES ET POMMES DE TERRE FONDANTES (pommes de terre régionales)	TABOULE	CAROTTES RONDELLES	COURGETTES (locales) A L'HUILE D'OLIVE	POMMES SAUTEES ET STICK DE KETCHUP
CARRE FONDU	CHANTENEIGE	MIMOLETTE	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	CARRE DE LIGUEIL (à portionner)
CREME DESSERT VANILLE	FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMMES-ANANAS	FRUIT BIO	YAOURT AROMATISE INDIVIDUEL (local)

lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	mercredi 03 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
SALADE CAMPAGNARDE	COURGETTES RAPEES (locales) AUX DES DE BREBIS (BC)	CŒUR DE PALMIER VINAIGRETTE	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS	TOMATES CERISES
SAUTE DE POULET (local, VVF) A LA MOUTARDE DE REIMS	BOULETTES DE BŒUF (VBF) SAUCE ORIENTALE	ROTI DE PORC FROID (VPF) ET MAYONNAISE	DOS DE COLIN SAUCE PAPRIKA	QUICHE AU POULET (à portionner)
PETITS POIS	PUREE DE POMMES DE TERRE	SALADE DE MINI PENNES A LA CIBOULETTE	RIZ BIO PILAF	SALADE VERTE VINAIGRETTE
YAOURT NATURE SUCRE	BRIE EN POINTE (à portionner)	SAINTE MORET	CANTAL (à portionner)	FRAIDOU
FRUIT DE SAISON	VELOUTE AUX FRUITS	SEMOULE AU LAIT	FRUIT DE SAISON	DONUTS

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.

BONNES VACANCES A TOUS !