

# LES RESTES : UN REPAS CACHÉ DANS LE FRIGO



## LE SAVIEZ-VOUS ?

- Laisser refroidir un reste de plat cuisiné avant de le ranger dans le frigo.
- Les restes se conservent jusqu'à trois jours dans le frigo.
- Un yaourt nature se garde jusqu'à 3 semaines après la Date Limite de Consommation (DLC) et le lait UHT (non ouvert) jusqu'à 2 mois après la date de péremption.



## CÔTÉ NUTRITION :

- Les vitamines et les fibres se concentrant souvent dans la peau des fruits et des légumes, les épluchures-pelures permettent de profiter davantage de leurs bénéfices.
- Une quiche avec un reste de poireau, du lait, 1 œuf, 2 tranches de jambon et du gruyère font un repas tout à fait complet et équilibré.



## CÔTÉ DÉGUSTATION :

- Des bananes très mûres sont beaucoup plus riches en goût et en sucre.
- Les zestes d'agrumes parfument toutes sortes de plats salés et de desserts, mais peuvent également être confits au sucre ou au vinaigre.



## CÔTÉ CUISINE :

- Avec les restes de viande ou de poisson, pensez à des hachis, des brochettes, des croquettes ou des légumes farcis.
- Avec les restes de pâtes ou de riz, pensez aux salades froides, aux gratins, aux soupes et aux légumes farcis.
- Avec les restes de fruits et de légumes, faites des tartes, des quiches ou des compotes.

# UNE SAISON...UNE RECETTE

## Banana croc

Durée de préparation : 15 min. - Cuisson : 10 min.

**Ingrédients :** 2 bananes mûres ou trop mûres, 1 paquet de biscuits ouverts et ramolli (100 g), crème chantilly, 50 g de beurre, confiture de lait, cacao en poudre.



1. Écraser les biscuits et les mélanger avec le beurre préalablement fondu. Les tasser dans un petit moule à tarte et faire cuire 10 min à 180°C.



2. Étaler une fine couche de confiture de lait.



3. Éplucher les bananes, ôter les éventuelles parties noires. Écraser à la fourchette et garnir les fonds de tarte.



4. Garnir de chantilly et saupoudrer de cacao... bonne dégustation !



Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole, 477 181 010.

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2019

# Soyons Complices à table !

1188  
restaurants  
engagés

7240  
salariés  
impliqués

pour lutter  
Contre  
le gaspillage

829  
ateliers  
en ébullition



103  
solutions  
identifiées



Ensemble on va plus loin !

ÉDITO

## Semaine Européenne de Réduction des Déchets

Du 16 au 24 novembre 2019, c'est la Semaine Européenne de Réduction des Déchets !

Api Restauration participe à cette opération depuis 2008 et a fait de la lutte contre le gaspillage alimentaire un de ses objectifs prioritaires.

Cette année, nous avons mené une campagne nationale de pesée des déchets alimentaires de grande envergure dans nos restaurants Api.

Au total, ce sont près de 1200 équipes de cuisine qui se sont responsabilisées sur le gaspillage alimentaire et mobilisées en créant 829 ateliers de réflexion. 103 solutions ont été identifiées avec des actions très concrètes et propres à chaque site pour lutter au quotidien contre le gaspillage alimentaire !

Ensemble, on va plus loin !  
Le Pôle Nutrition

## SELF substitution 4 éléments BIO par semaine



Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.

Lundi 4 novembre	Mardi 5 novembre	Mercredi 6 novembre	Jeudi 7 novembre	Vendredi 8 novembre
Potage poireaux et pommes de terre/Fleurette de chou-fleur sauce cocktail	Céleri rémoulade/ Demi-avocat vinaigrette	Salade Marco-Polo	Salade verte vinaigrette/ Carottes râpées à l'orange	<b>Betteraves rouges aux pommes</b>
Bolognaise de boeuf Subst:boulette soja <b>Coquillettes</b>	Rôti de porc aigre doux Subst:ballotine de poisson <b>Riz aux petits légumes</b>	Haché de veau à l'échalote Subst:omelette Brocolis et pommes de terre vapeur	Parmentier de poisson	Aiguillettes de poulet à la moutarde Subst:moelleux nature Haricots verts Pommes de terre ciboulette
Choix fruits de saison	<b>Camembert</b>	Brassé aux fruits	Fromage blanc nature-vergeoise/Fromage blanc nature-coulis- fruits	<b>Gâteau à la vanille</b>
Lundi 11 novembre	Mardi 12 novembre	Mercredi 13 novembre	Jeudi 14 novembre	Vendredi 15 novembre
<b>FERIE</b>	Velouté de champignons/ Brocolis à l'échalote	Potage de petits pois	<b>Carottes râpées vinaigrette</b>	<b>Repas CH'TI</b> Salade d'endives vinaigrette
	Filet de hoki à la provençale <b>Riz pilaf</b>	Picadillo mexicain Subst:picadillo de soja Torsades Emmental râpé	Nugget's de volaille Subst:nugget's de blé Epinards à la crème Pommes de terre persillées	Fricassée de poulet au Maroilles Subst:omelette Frites
	Choix de fruits de saison	Compote de pommes	<b>Yaourt aromatisé</b>	Tarte au spéculoos
Lundi 18 novembre	Mardi 19 novembre	Mercredi 20 novembre	Jeudi 21 novembre	Vendredi 22 novembre
<b>Betteraves vinaigrette</b>	Potage cultivateur/ Céleri mayonnaise	Macédoine de légumes	<b>Carottes râpées à l'orange</b>	Toast savoyard/ Crêpe au fromage
Sauté de boeuf façon stroganoff Subst:quenelle de brochet Pommes de terre vapeur	Merguez à l'orientale Subst:boulettes de soja, tomates, basilic Légumes couscous <b>Semoule</b>	Rôti de porc au paprika Subst:filet de poisson Riz pilaf	Carbonara de volaille Subst:carbonara de soja <b>Coquillettes</b>	Poisson meunière Purée de légumes
Brassé aux fruits/ Crème chocolat	Mimolette/ Coulommiers	Yaourt	Mousse au chocolat/ Ile flottante	Choix de fruits de saison
Lundi 25 novembre	Mardi 26 novembre	Mercredi 27 novembre	Jeudi 28 novembre	Vendredi 29 novembre
Soupe à l'indienne/ Brocolis à l'échalote	<b>Salade verte vinaigrette</b>	Taboulé	Céleri mayonnaise/ Betteraves râpées vinaigrette	Soupe à l'oignon/ Haricots verts vinaigrette
Blanquette de volaille aux légumes d'hiver Subst:blanquette de poisson <b>Riz créole</b>	<b>Long burger végétarien</b> (pain, cheddar tranché, nugget's de blé ketchup)	Dos de colin sauce à l'oseille Gratin de chou-fleur et pommes de terre vapeur	Paupiette de veau aux herbes Subst:omelette Lentilles aux carottes Pommes de terre vapeur	Sauté de porc Robert Subst:ballotine de poisson <b>Macaronis</b> Emmental râpé
Liégeois chocolat/ Yaourt nature sucré	Choix de fruits de saison	Fruit de saison	Chantailou/ Vache qui rit	Cake aux pépites de chocolat

## Entrée avec viande

Lundi 2 décembre	Mardi 3 décembre	Mercredi 4 décembre	Jeudi 5 décembre	Vendredi 6 décembre
Macédoine de légumes/ Salade guérandaise	Betteraves vinaigrette/ Salade verte mimosa	Potage maraîcher	<b>Carottes râpées</b> au citron	Bouillon vermicelles/ Salade de Crozet
Dos de colin sauce tomate Coeur de blé	Cordon bleu Subst:galette de céréales, épinards, emmental	Sauté de boeuf au paprika Subst:quenelle de brochet Haricots beurre persillés Pommes de terre vapeur	Jambon - ketchup Subst:omelette <b>Coquillettes</b> Emmental râpé	<b>Croustade de légumes</b> (fond de tarte, sauce blanche, brunoise de légumes, champignons, gruyère)
Crème dessert chocolat/ Liégeois vanille	<b>Choix de fruits</b>	Mimolette	<b>Compote de</b>	Yaourt nature sucré/ Fromage blanc aromatisé Friandise de la Saint Nicolas
Lundi 9 décembre	Mardi 10 décembre	Mercredi 11 décembre	Jeudi 12 décembre	Vendredi 13 décembre
Salade verte vinaigrette croûtons/ Salade verte vinaigrette dés de mimolette	Velouté dubarry/ Salade milanaise	Crêpe au fromage	Chou blanc rémoulade/ Salade de d'endives	Potage potimarron/ Salade de haricots verts, thon, tomates
Saucisse de strasbourg mayonnaise Subst:nugget's de blé Pommes de terre country	Colombo de poulet Subst:colombo de poisson <b>Riz créole</b>	Omelette sauce forestière Poêlée de légumes Céréales gourmandes	Lasagnes de boeuf Subst:lasagnes de légumes et fromage	Filet de hoki à la Normande Carottes vichy Pommes de terre vapeur
<b>Choix de fruits de saison</b>	<b>Edam</b>	Mousse au chocolat	Yaourt aromatisé/ Fruity nature sucré	<b>Pain perdu</b>
Lundi 16 décembre	Mardi 17 décembre	Mercredi 18 décembre	Jeudi 19 décembre	Vendredi 20 décembre
<b>Carottes râpées vinaigrette</b>	Soupe ardennaise/ Fleurette de chou-fleur sauce cocktail	Duo de crudités	Salade d'endives vinaigrette/ Demi-pomelos et sucre	<b>Mousse de canard</b> Subst:terrine de poisson et son toast
Palette de porc Subst:ballotine de poisson Gratin dauphinois	Haché de veau Subst:galette de soja provençale Ratatouille <b>Semoule</b>	Chili con carne Subst:chili de soja Riz	Poisson pané sauce italienne <b>Macaronis</b>	Filet de poulet aux marrons Subst:filet de poisson champêtre Petits pois carottes Pommes de terre pins
<b>Choix fruits de saison</b>	Flan chocolat/ Flan vanille	Fruit de saison	Ile flottante/ Crème dessert chocolat	Bûche de NOEL au chocolat