

UNE SAISON...UNE RECETTE

Velouté de fanes de carottes de carottes

Durée de préparation : 15 minutes - Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes : les fanes de deux bottes de carottes, 2 pommes de terre de taille moyenne, 1 oignon, 1 litre d'eau, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, sel et poivre, épices au choix.



1. Laver les fanes de carottes, éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.



2. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé. Ajouter les fanes de carottes, les pommes de terre et faire revenir pendant 5 minutes.



3. Recouvrir d'un litre d'eau et laisser cuire 30 minutes à feux doux. Mixer le tout.



4. Incorporer la crème fraîche et assaisonner.



MIEUX ACHETER !

- Menus composés à l'avance, liste de courses, aliments en vrac ou à la coupe, commissions plus fréquentes pour favoriser les produits frais et ajuster les quantités...
- Éviter de faire des courses avant un repas pour ne pas être tenté par des achats superflus.



MIEUX CUISINER !

- Bien respecter les quantités de la recette.
- Adapter la taille des portions servies.
- Si malgré tout, il y a des restes, penser à les réutiliser en gratin, tarte, en crumble, clafoutis ou compote... ou tout simplement à les congeler !



MIEUX CONSERVER !

- Organiser son frigo : les aliments arrivés en premier doivent être consommés en premier, donc les placer devant.
- Respecter la conservation des aliments : ne pas rompre la chaîne du froid lors de l'achat de produits frais, faire attention aux dates limites de consommation.
- Congeler les restes dans des contenants hermétiques avec la date de congélation inscrite dessus.

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2018

Soyons Complices à table !



ÉDITO

C'est si bon de ne pas jeter !

Du 17 au 26 novembre, c'est la Semaine Européenne de Réduction des Déchets !

API Restauration participe à cette opération européenne depuis 2008, et les actions mises en place à cette occasion sont labellisées par l'ADEME. Nos équipes en cuisine agissent au quotidien pour réduire le gaspillage alimentaire et les déchets d'emballage.

Vous aussi, vous souhaitez agir pour réduire notre empreinte environnementale et lutter contre les déchets ? Alors trouvez des astuces et partagez vos bonnes pratiques sur le

#FIERDEMONASSIETTE



lundi 05 novembre	mardi 06 novembre	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
POTAGE AUX LEGUMES VERTS	COUPE FLORIDA CHOU-ROUGE AUX POMMES TOMATES VINAIGRETTE	SALADE PIEMONTAISE LENTILLES VINAIGRETTE TABOULE	CELERI VINAIGRETTE COURGETTES VINAIGRETTE SALADE CROUTONS
ROTI DE DINDE FORESTIER	OMELETTE AUX FINES HERBES	GOULASH A LA HONGROISE	POISSON MEUNIERE SAUCE CREME
FRITES ET SALADE VERTE BIO	TORTIS BIO ET JULIENNE DE LEGUMES	CŒUR DE BLE ET CAROTTES VAPEUR BIO	BOULGHOUR ET FONDUE DE POIREAUX FROMAGE BIO
FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT LIEGEOIS VANILLE YAOURT NATURE SUCRE	FRUIT DE SAISON	

lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
CREPE AU FROMAGE	POTAGE POIREAUX ET FROMAGE FRAIS	SALADE D'ENDIVES BOULE DE LILLE MAIS AUX OLIVES SALADE VERTE AUX CROUTONS	MELI-MELO DE CAROTTES ET CELERI RADIS SAUCE FROMAGE BLANC CONCOMBRE A LA CREME
STEAK HACHE	OMELETTE VEGETARIENNE SAUCE PORTUGAISE	CARBONNADE FLAMANDE	FILET DE COLIN SAUCE AUX HERBES
COQUILLETES ET CAROTTES BIO CREME DE CUMIN	SEMOULE BIO ET RATATOUILLE	POMMES DE TERRE CAMPAGNARDE ET SALADE VERTE BIO	RIZ BIO AUX PETITS LEGUMES
NAPPE CARAMEL CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT LIEGEOIS CAFE	FRUIT DE SAISON	TARTE AU SUCRE	ANANAS AU SIROP 1/2 POIRE AU CHOCOLAT COCKTAIL DE FRUITS

lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE MACEDOINE VINAIGRETTE SALADE DE MAIS	CAROTTES RAPEES BIO VINAIGRETTE SALADE COLESLAW RADIS SEL	ENDIVES VINAIGRETTE TOMATES A L'ESTRAGON POMELOS	SALADE VERTE AU SURIMI SALADE D'AGRUMES AUX CREVETTES SALADE DE POUSSE MUNGO
STEAK HACHE SAUCE TOMATES	SAUTE DE DINDE FACON POULE AU POT	ROTI DE BŒUF SAUCE AU POIVRE	FILET DE LIEU A LA NOIX DE COCO
PATES ET DES DE TOMATES	POMMES VAPEUR ET LEGUMES DU POT	PUREE DE PATATE DOUCE	RIZ BIO CANTONNAIS AUX PETITS LEGUMES SALADE DE FRUITS EXOTIQUE FRAICHES MOUSSE MANGUE MOUSSE NOIX DE COCO
FRUIT DE SAISON BIO	COMPOTE DE COING FRUIT AU SIROP COCKTAIL DE FRUITS	FRUIT DE SAISON BIO	

lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
FRIAND AU FROMAGE	CHOU-BLANC AUX RAISINS MACEDOINE VINAIGRETTE ENDIVES VINAIGRETTE	SAUCISSON PECHE AU THON ŒUF DUR SAUCE MAYONNAISE	SOUPE DE TOMATES VERMICELLE
ROTI DE PORC A LA PROVENCALE	EMINDE DE POULET TANDOORI	CHILI CON CARNE	FILET DE SAUMONETTE SAUCE OSEILLE
PUREE DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE BIO	FRITES ET SALADE VERTE BIO	RIZ BIO	POMMES DE TERRE SAUTEES BIO ET EPINARDS
TARTE AUX POMMES	PETIT-SUISSE NATURE SUCRE YAOURT AUX FRUITS FROMAGE BLANC AU COULIS DE FRUITS ROUGES	ABRICOT AU SIROP	LIEGEOIS CHOCOLAT FROMAGE BLANC CREME DESSERT SAVEUR VANILLE

lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
CREME D'ASPERGE	CELERI REMOULADE HARICOTS VERTS EN SALADE CHOU ROUGE VINAIGRETTE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE SALADE DE HARICOTS BLANCS SALADE DE POIS CHICHE AU CURRY	CAROTTES BIO A L'ORANGE CHOU -FLEUR VINAIGRETTE SALADE COMPOSEE
JAMBON DE PORC BRAISE	BOULETTE DE BŒUF	SAUTE DE VEAU A L'ANCIENNE	FILET DE MERLU SAUCE CITRON
COMPOTE DE POMMES ET POMMES DE TERRE	LENTILLES CAROTTES AUX OIGNONS	FRITES ET SALADE VERTE BIO	RIZ ET POEELE DE HARICOTS
YAOURT AUX FRUITS BIO YAOURT NATURE SUCRE YAOURT AROMATISE	FRUIT DE SAISON BIO	FRUIT DE SAISON	ECLAIR SAVEUR CHOCOLAT

lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
CHOU ROUGE POMELOS BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	TARTE AUX POIREAUX	POTAGE DUBARRY	MENU DE NOEL TERRINE AU SAUMON  
SAUCISSE	POISSON MEUNIERE SAUCE TARTARE	BRANDADE DE POISSON	MOELLEUX DE DINDE FARCIE AUX MORILLES
LENTILLES ET CAROTTES BIO	SEMOULE BIO ET BROCOLIS	SALADE VERTE BIO	POMMES PINS ET HARICOTS VERTS BIO
CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT YAOURT NATURE CREME DESSERT SAVEUR VANILLE	FRUIT DE SAISON	COMPOTE DE POMME FRAISES COCKTAIL DE FRUITS POIRE AU SIROP	BUCHE DE NOEL MAISON

lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
ENDIVES VINAIGRETTE TOMATES VINAIGRETTE RADIS BEURRE	SALADE DE POIS CHICHE AU CURRY SALADE DE HARICOTS BLANC A LA TOMATE SALADE AUX CROUTONS	POTAGE DE LEGUMES	HARICOTS VERTS BIO EN SALADE CELERI VINAIGRETTE BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE
SAUCISSE DE PORC CHOUROUTE ET POMMES VAPEUR BIO	NORMANDIN DE VEAU FRITES ET SALADE VERTE	EMINCE DE POULET AU CITRON BLE ET COURGETTES BIO A L'AIL	FILET DE COLIN SAUCE ESTRAGON RIZ ET PUREE DE POTIRON
CAKE AUX MIRABELLES	YAOURT AUX FRUITS BIO YAOURT AROMATISE FROMAGE BLANC SPECULOOS	CREME DESSERT SAVEUR VANILLE LIEGEOIS CHOCOLAT YAOURT NATURE SUCRE	BEIGNET AU CHOCOLAT