

UNE SAISON...UNE RECETTE

Velouté de fanes 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
CREPE AU FROMAGE	PECHE AU THON	SALADE FROMAGERE	BETTERAVES ROUGES AUX POMMES
FILET DE POISSON MEUNIERE	HACHIS PARMENTIER	BŒUF BOURGUIGNON	CUISSE DE POULET AU PAPRIKA
CHOU FLEUR BECHAMEL ET PATES	BROCOLIS	CAROTTES AU JUS ET BLE	POMMES NOISETTES ET SALADE VERTE
PANIER DE FRUITS DE SAISON	YAOURT AUX FRUITS	PANIER DE FRUITS DE SAISON	LIEGEOIS VANILLE

lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
TABOULE	SALADE D'ENDIVES AUX NOIX	PATE DE CAMPAGNE	CAROTTES RAPEES A L'ORANGE
PECHE DU JOUR	SAUTE DE PORC AU COLOMBO	AIGUILLETES DE VOLAILLE AU ROMARIN	LASAGNES A LA BOLOGNAISE MAISON
FONDUE DE POIREAUX ET RIZ PILAF	POMMES DE TERRE RISSOLEES ET SALADE VERTE	RATATOUILLE ET CŒUR DE BLE	TORTI ET FLAN DE POTIMARRON AU SPECULOOS
PANIER DE FRUITS DE SAISON	FROMAGE BLANC A CUSTOMISER	PANIER DE FRUITS DE SAISON	CREME DESSERT AU CHOCOLAT

lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
PIZZA MAISON	CELERI REMOULADE	VELOUTE DE LEGUMES A LA VACHE QUI RIT	SALADE COMPOSEE
FILET DE LIEU A LA CREME D'ANETH	BŒUF A LA PROVENCALE	PAVE DE POULET ROTI	HACHIS PARMENTIER MAISON
GRATIN DE POMMES DE TERRE ET JULIENNE DE LEGUMES	BROCOLIS A LA BECHAMEL ET BLE AUX EPICES	POMMES SAUTEES ET SALADE VERTE	HARICOTS VERTS
PANIER DE FRUITS DE SAISON	TARTE AU FLAN	PANIER DE FRUITS DE SAISON	VERRINE DE POTIMARRON AU CARAMBAR

lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
QUICHE LORRAINE	BETTERAVES ROUGES	CAROTTES RAPEES AU MAÏS	VELOUTE DE POTIRON
PECHE DU JOUR	GRATIN DE PATES AU JAMBON TORTI ET BRUNOISE DE LEGUMES	FILET DE POULET SAUCE CHASSEUR	BŒUF STROGONOFF
FONDUE DE POIREAUX ET RIZ SAFRANE	POMMES DE TERRE RISSOLEES ET SALADE VERTE	HARICOTS VERTS ET SEMOULE	POMMES DE TERRE RISSOLEES ET SALADE VERTE
PETITS SUISSES SUCRE	PANIER DE FRUITS DE SAISON	FROMAGE BLANC A CUSTOMISER	PANIER DE FRUITS DE SAISON

lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
DUO DE SAUCISSON ET CERVELAS	SOUPE DE POIREAUX A LA CREME	SALADE MARAICHERE	ŒUF DUR MAYONNAISE
FILET DE POISSON AUX CREVETTES	WINGS DE VOLAILLE SAUCE BARBECUE	JAMBON BLANC	SAUTE DE VEAU A LA TOMATE
EPINARDS A LA BECHAMEL ET RIZ	COUDES ET PIPERADE DE LEGUMES	POMMES DE TERRE SAUTEES ET PETITS POIS	DUO DE PUREES DE LEGUMES ET POMMES DE TERRE
LIEGEOIS AU CAFE	PANIER DE FRUITS DE SAISON	PANACOTTA AU COULIS DE CAMEL	POIRE AU CHOCOLAT

lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
CELERI REMOULADE	SALADE D'ENDIVES A LA MIMOLETTE	POTAGE DUBARRY	BETTERAVES ROUGES MIMOSA
PECHE DU JOUR	JAMBALAYA	BOULETTES DE BŒUF AUX EPICES DOUCES	AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE CHASSEUR
CŒUR DE BLE ET POTIRON POELE	RIZ ET FONDUE DE POIREAUX A LA CREME	LEGUMES COUSCOUS ET SEMOULE	COQUILLETES ET CAROTTES VICHY
YAOURT AROMATISE	COMPOTE DE FRUITS	CHOU A LA CREME	FROMAGE BLANC A CUSTOMISER

lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
MOUSSE DE FOIE ET CORNICHONS	CAROTTES RAPEES A L'ANANAS	POTAGE DE POTIRON MAISON	REPAS DE NOEL
FILET DE PERCHE SAUCE AUREOLE	POULET TEX MEX	PALETTE DE PORC A LA DIABLE	
POELEE MERIDIONALE ET GRATIN DAUPHINOIS	CŒUR DE BLE ET PETITS POIS A LA FRANCAISE	CHOUX FLEURS ET PENNE	
PANIER DE FRUITS DE SAISON	TARTE AU CHOCOLAT	PANIER DE FRUITS DE SAISON	

