

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.

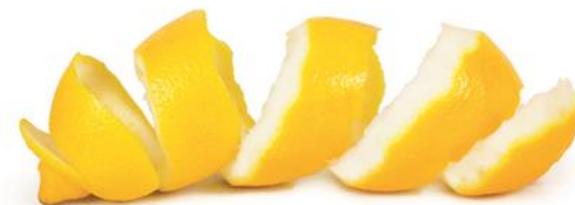


MAI JUIN 2019

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&S

Menus du 13 Mai au 05 Juillet 2019

RESTAURANT SCOLAIRE DE SAINTE COLOMBE À ARMENTIERES

Légende :



POISSON FRAIS



RECETTE DE LA
CHRONIQUE DU
MOIS



PRODUIT
REGIONAL



EVENEMENT /
REPAS A THEME

lundi 13 mai	mardi 14 mai	Jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
SALADE FROMAGERE	CELERI AU CURRY	TERRINE DE CAMPAGNE	CONCOMBRES A LA CREME
PECHE DU JOUR	SAUTE DE PORC SAUCE AIGRE DOUCE	PAVE DE POULET AUX CHAMPIGNONS PUREE DE POMMES DE TERRE ET PETITS POIS A LA FRANCAISE	LASAGNES BOLOGNAISE
GRATIN DAUPHINOIS ET EPINARDS	CŒUR DE BLE ET JULIENNE DE LEGUMES		SALADE VERTE
TARTE AU CHOCOLAT	ILE FLOTTANTE	PANIER DE FRUITS DE SAISON	YAOURT LOCAL

lundi 20 mai	mardi 21 mai	Jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
CREPE AU FROMAGE	SALADE DE CHAMPIGNONS ESCALOPE DE VOLAILLE A LA CREME	BETTERAVES ROUGES AU GOUDA	CAROTTES RAPEES A L'ORANGE
FILET DE COLIN AU BEURRE BLANC	MACARONI AU FROMAGE ET HARICOTS VERTS	CARBONADE FLAMANDE	TOMATE FARCIE
CAROTTES AU CUMIN ET RIZ PILAF		POMMES SAUTEES ET SALADE VERTE	BLE ET TOMATE PROVENCALE
PANIER DE FRUITS DE SAISON	TARTE AUX POMMES	PANIER DE FRUITS DE SAISON	GLACE

lundi 27 mai	mardi 28 mai	Jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
PIZZA AU FROMAGE MAISON	MACEDOINE DE LEGUMES BOLOGNAISE		
PECHE DU JOUR	TORTI ET BROCOLIS A LA BECHAMEL	FERIE	FERME
BRUNOISE DE LEGUMES ET RIZ			
FROMAGE BLANC A CUSTOMISER	PANIER DE FRUITS DE SAISON		

lundi 03 juin	mardi 04 juin	Jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
CREPE AU FROMAGE	ŒUF DUR MAYONNAISE	SALADE COMPOSEE	BETTERAVES ROUGES PERSILLEES
CARBONARA	AIGUILLETES DE VOLAILLE AU CURRY	JAMBON BLANC	BLANQUETTE DE VEAU
PENNE ET FROMAGE RAPE	RATATOUILLE ET SEMOULE	POMMES DE TERRE RISSOLEES ET PETITS POIS A LA FRANCAISE	JULIENNE DE LEGUMES ET RIZ PILAF
COMPOTES VARIEES	PANIER DE FRUITS DE SAISON	FLAN NAPPE AU CAMEL	PASTEQUE A LA GRENADINE

lundi 10 juin	mardi 11 juin	Jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
FERIE	MACEDOINE DE LEGUMES	CONCOMBRES BULGARE	MOUSSE DE FOIE ET SES CONDIMENTS
	POISSON PANE SAUCE TARTARE	EMINCE DE BŒUF FACON GOULASH	CHILI SIN CARNE
	RIZ CREOLE ET EPINARDS A LA CREME	MACARONI AU FROMAGE ET CAROTTES VICHY	QUINOA ET PIPERADE DE LEGUMES
	YAOURT AROMATISE	FLAN PATISSIER	PANIER DE FRUITS DE SAISON

lundi 17 juin	mardi 18 juin	Jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
MELON	SALADE MARAICHERE	FRIAND AU FROMAGE	SALADE DE MAIS ET TOMATES
FILET DE COLIN A LA CREME	CARBONADE DE VOLAILLE	PALETTE DE PORC A LA TOMATE	BŒUF AUX POIVRONS DOUX
POMMES NOISETTES ET HARICOTS BEURRE	TORTI ET POEELE DE COURGETTES	POMMES DE TERRE PERSILLEES ET PETITS POIS A LA FRANCAISE	BLE AUX EPICES ET BRUNOISE DE LEGUMES
YAOURT LOCAL	ECLAIR AU CHOCOLAT	PANIER DE FRUITS DE SAISON	CHOIX DE PETITS SUISSES

lundi 24 juin	mardi 25 juin	Jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
CERVELAS ET OIGNONS BLANCS	CAROTTES A L'ORANGE	BETTERAVES ROUGES FROMAGERE	DUO DE MELONS
PECHE DU JOUR	CORDON BLEU	JAMBON BLANC	BŒUF CAROTTES POEELE DE LEGUMES ET GRATIN DAUPHINOIS
GRATIN DE CHOU FLEUR ET RIZ	BROCOLIS ET COQUILLETES ET FROMAGE	DUO DE PUREES DE CELERI ET POMMES DE TERRE	
PANIER DE FRUITS DE SAISON	FROMAGE BLANC A CUSTOMISER	PANIER DE FRUITS DE SAISON	COMPOTE DE FRUITS

lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	Jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
MENU DU CHEF	MENU DU CHEF	MENU DU CHEF	MENU DU CHEF