

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 épiluchures-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 ouvert 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

api

Conception: O'Age



lundi 04 novembre	mardi 05 novembre	jeudi 07 novembre	vendredi 08 novembre
CELERI REMOULADE	MACEDOINE DE LEGUMES FROMAGE BLANC ET ESTRAGON	CAROTTES RAPEES LOCALES AUX RAISINS SECS	MOUSSE DE FOIE ET CORNICHONS
PAVE DE COLIN AU CITRON	STEAK HACHE	CORDON BLEU SAUCE FORESTIERE	SAUCISSE DE TOULOUSE
MOUSSELINE DE LEGUMES	POMMES DE TERRE ET PETITS POIS	RIZ CREOLE ET HARICOTS VERTS	PUREE DE POMMES DE TERRE ET CAROTTES LOCALES
FLAN CARAMEL	FRUIT	TARTE AMANDINE A L'ORANGE ET EARL GREY	FRUIT

lundi 02 décembre	mardi 03 décembre	jeudi 05 décembre	vendredi 06 décembre
HARICOTS BLANCS AUX OIGNONS ROUGES	HARICOTS VERTS AU MAIS	SALADE DE CERVELAS SAUCE RAVIGOTE	ŒUF DUR SAUCE VERTE
NUGGETS DE BLE SAUCE KETCHUP	DAUBE DE VOLAILLE FRANCAISE A LA CREME DE CIBOULETTE	HACHIS PARMENTIER VBF	BŒUF CAROTTES
PENNE ET POLEE DE LEGUMES	BLE AUX PETITS LEGUMES	PUREE DE POMMES DE TERRE ET BROCOLIS VAPEUR	FARFALLES ET MACEDOINE DE LEGUMES AUX OIGNONS
FRUIT	ABRICOT A LA CREME ANGLAISE	FRUIT	FRUIT

lundi 11 novembre	mardi 12 novembre	jeudi 14 novembre	vendredi 15 novembre
	TOMATE VINAIGRETTE	BETTERAVES ROUGES MIMOSA	ENDIVES LOCALES VINAIGRETTE A L'ORANGE
	BRANDADE DE POISSON	CHEESEBURGER	FALAFEL SAUCE BASILIC
FERIE	SALADE VERTE	POTATOES ET SALADE VERTE	MACARONIS ET JULIENNE DE LEGUMES
	YAOURT AROMATISE	FLAN NAPPE AU CARAMEL	YAOURT LOCAL A LA CREME DE MARRON

lundi 09 décembre	mardi 10 décembre	jeudi 12 décembre	vendredi 13 décembre
SALADE COLESLAW	TABOULE DE CHOU FLEUR	FEUILLETE HOT DOG	POTAGE CONTI
PECHE DU JOUR	TARTE TATIN CARAMBERT	GALETTE DE QUINOA PROVENCALE	QUENELLE DE VOLAILLE SAUCE DIJONNAISE
RIZ PILAF ET BUTTERNUT ROTI AUX EPICES	POMMES CUBES PERSILLEES ET SALADE VERTE	PATES ET SALSIFIS AU CERFEUIL	POMMES RISSOLEES ET HARICOTS VERTS
CHOU MOUSSE AU CHOCOLAT	ILE FLOTTANTE	FRUIT	FRUIT

lundi 18 novembre	mardi 19 novembre	jeudi 21 novembre	vendredi 22 novembre
POTAGE CHOISY	GUACAMOLE AU MAIS ET SES NACHOS	PECHE AU THON	VELOUTE DE CHICON REGIONAL
FILET DE COLIN SAUCE DUGLERE	OMELETTE AU FROMAGE	EMINCE DE BŒUF FACON GOULASH	FRICADELLE
RIZ ET TOMBEE DE CHOU FRISE A LA CREME	POMMES BOULANGERES ET CELERI AU CURRY	PUREE ET HARICOTS VERTS	POMMES RISSOLEES ET SALADE VERTE
FRUIT	CHOU CHANTILLY	SALADE DE FRUITS A LA MENTHE	GAUFRE LIEGEOISE CHANTILLY

lundi 16 décembre	mardi 17 décembre	jeudi 19 décembre	vendredi 20 décembre
DIPS DE CAROTTES LOCALES SAUCE BLANCHE	CHOU FRAIS AUX ABRICOTS	MOUSSE DE MAQUEREAUX A L'ANETH	
BOULETTES VEGETALES A L'INDIENNE	NUGGETS DE BLE SAUCE BARBECUE	GOULASH HONGROISE VBF	MENU DE NOEL
BOULGOUR ET POTIRON A LA CREME	SEMOULE TANDOORI ET GRATIN DE PANAIS	JARDINIERE DE LEGUMES	
FEUILLETE A LA CREME DIPLOMATE AU CHOCOLAT	COMPOTE POMME BANANE	FRUIT	

lundi 25 novembre	mardi 26 novembre	jeudi 28 novembre	vendredi 29 novembre
PIZZA	TARTARE DE POISSON CIBOULETTE	FENOUIL A L'ORANGE	CHOU ROUGE FRAIS AUX POMMES GRANY SMITH
PECHE DU JOUR	STEAK HACHE VBF SAUCE BERCY	ŒUF GRATINE SAUCE MORNAY	BŒUF AUX POIVRONS DOUX
BLE ET BUTTERNUT ROTI AU MIEL	COQUILLETES ET CAROTTES LOCALES	RIZ ET POIREAUX EMINCES	POMMES PERSILLEES ET LEGUMES DU POT
FRUIT	FRUIT	FROMAGE BLANC A LA CASSONADE	DUO DE CREME DESSERT VANILLE ET CHOCOLAT

