

## TRUCS & ASTUCES POUR UTILISER LES RESTES.

### ASTUCE 1 :

Pour ne pas jeter les restes de légumes et de viandes, on pense aux quiches, aux gratins, aux soupes ou on hache le tout façon "hachis parmentier".

### ASTUCE 2 :

Pour utiliser les fruits abîmés, on les cuit pour faire une compote tutti-frutti ou on mixe le tout pour un smoothie vitaminé !

### ASTUCE 3 :

Pour ne pas jeter le pain, on utilise le pain rassis en le grillant pour faire des croûtons pour la soupe ou des mouillettes pour les oeufs à la coque. On en profite pour faire un dessert gourmand, pudding ou pain perdu.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Le Pain perdu et sa compotée de pommes

**Ingrédients pour 4 personnes :** 4 pommes, un peu d'eau, 1 oeuf, 10 cl de lait, 2 c.à s. de sucre, 4 tranches de pain et un peu de beurre.



Laver, éplucher et couper les pommes en cubes. Les mettre dans une casserole avec un fond d'eau ; Laisser compoter 15 min à feu doux.



Battre l'oeuf avec le lait et le sucre. Tremper les tranches de pain dans la préparation.



Faire dorer les tranches de pain à la poêle avec le beurre.

### Astuce

Pour cette recette, pensez à utiliser du pain un peu rassis et des pommes abîmées que vos enfants n'auraient pas mangé.



NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2017

# Soyons Complices à table !

Ensemble,  
réduisons les déchets

PLUS C'EST  
**PETIT**  
PLUS C'EST  
**JOLI**

ÉDITO

Participons tous  
à la Semaine Européenne  
de Réduction des Déchets !

Toujours engagé dans la lutte contre le gaspillage alimentaire, API Restauration participe comme chaque année à la **Semaine Européenne de Réduction des Déchets**, événement coordonné en France par l'ADEME et le Ministère de la Transition Energétique et Solidaire.

Elle a lieu cette année du **18 au 26 novembre 2017**. Nous mènerons à cette occasion **des actions de sensibilisation** à la réduction des déchets alimentaires et d'emballage dans nos restaurants.

Nous continuerons aussi à développer nos engagements pour **favoriser le tri sélectif, le recyclage et la valorisation des déchets** qui sont autant de bonnes pratiques à appliquer et à partager au quotidien, pour tendre toujours plus vers le « **Zéro Déchet** ! ».

Salutations gourmandes,  
Le pôle nutrition.

Rencontres  
Durables

Plus d'info sur <http://evenements.developpement-durable.gouv.fr>

api

Conception C&A.P.



Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 06 novembre	mardi 07 novembre	mercredi 08 novembre	jeudi 09 novembre	vendredi 10 novembre	lundi 04 décembre	mardi 05 décembre	mercredi 06 décembre	jeudi 07 décembre	vendredi 08 décembre
SALADE DE MINIPENNES	CHOU ROUGE (local) VINAIGRETTE A LA MOUTARDE DE REIMS	POTAGE DE LEGUMES	NEM AU POULET	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE	SALADE STRASBOURGEOISE (pdt, saucisses de Strasbourg, cornichons)	SALADE FRAIWAÏ (salade mêlée, dés de volaille, ananas, tomates et vinaigrette)	SOUPE A LA TOMATE	SALADE LORETTE (mâche et julienne de betteraves vinaigrette)	CELERI RÂPE (local) SAUCE COCKTAIL
FILET DE POISSON MEUNIERE	AIGUILLETES DE VOLAILLE A LA PROVENCALE	NORMANDIN DE VEAU SAUCE BRUNE	MIJOTE DE PORC (local, VPF) SAUCE AIGRE-DOUCE	SPAGHETTIA LA BOLOGNAISE (VBF)	FILET DE POISSON PANÉ	PAVE DE JAMBON AU JUS	FILET DE MERLU SAUCE HOLLANDAISE	AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE SUPRÊME	HACHIS PARMENTIER (VBF)
GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE	SEMOULE	PUREE DE POTIRON (dont pommes de terre locales)	RIZ FACON CANTONAISE (riz, omelette, petits pois)	ET FROMAGE RÂPE	GRATIN DE CHOU ROMANESCO	PÂTES D'ALSACE (régionales)	RIZ AUX PETITS LEGUMES	PETITS POIS - CAROTTES	
MIMOLETTE	CHANTENEIGE	TOMME NOIRE	CARRE FONDU	CAMEMBERT (à portionner)	EDAM	COULOMMIERS (à portionner)	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	CARRE FONDU	SAINTPAULIN
POMME (locale)	LIEGEOIS AU CHOCOLAT	KIWI (K)	COMPOTE POMMES-LITCHI-COCO (pommes locales)	YAOURT AROMATISE	KIWI (K)	FLAN NAPPE CARAMEL	MANDARINE	CRUMBLE DE POIRES AU PAIN D'EPICES (FC)	YAOURT BRASSE AUX FRUITS
lundi 13 novembre	mardi 14 novembre	mercredi 15 novembre	jeudi 16 novembre	vendredi 17 novembre	lundi 11 décembre	mardi 12 décembre	mercredi 13 décembre	jeudi 14 décembre	vendredi 15 décembre
CELERI RÂPE (local) SAUCE AU FROMAGE BLANC ET CIBOULETTE	RILLETES ET CORNICHONS	MACEDOINE DE LEGUMES VINAIGRETTE	SALADE ICEBERG AU SURIMI	VELOUTE DE POTIMARRON	CHOU ROUGE (local) VINAIGRETTE	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS	VELOUTE DE POTIRON	QUICHE AU THON	MACEDOINE DE LEGUMES A LA BULGARE
CASSOLET GARNI (sauce de toulouse et saucisson à l'ail)	FILET DE HOKIAUX CREVETTES	CORDON BLEU ET KETCHUP	RÔTI DE DINDE A LA CREME	CARBONADE DE BŒUF (régional, VBF) A LA FLAMANDE	FRICAISSEE DE VOLAILLE A L'ANCIENNE	FILET DE CABILLAUD AU CITRON	EMINCE DE PORC (VPF) A LA MOUTARDE DE REIMS	MIJOTE DE BŒUF (régional, VBF) AU PAPRIKA	SAUCISSE FUMEE ET SES
VACHE QUIRIT	EPINARDS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL	FARFALLES	HARICOTS VERTS PERSILLES	POMMES DE TERRE VAPEUR (régionales)	RIZ PILAF	PUREE DE HARICOTS VERTS (dont pdt)	COQUILLETES	DUO DE COURGETTES JAUNES ET VERTES PERSILLEES	LENTILLONS BIO (locaux)
CREME DESSERT VANILLE	TOMME GRISE (à portionner)	TARTARE AIL ET FINES HERBES	PETIT SUISSON NATURE SUCRE	EDAM	VACHE QUIRIT	CAMEMBERT (à portionner)	FROMAGE	GOUDA	CARRE FRAIS
	CLEMENTINE	COMPOTE POMMES-ANANAS	QUATRE-QUARTS	POIRE (locale)	CREME DESSERT VANILLE	CLEMENTINE	YAOURT NATURE SUCRE	COMPOTE POMMES-PASSION	POMME (locale)
lundi 20 novembre	mardi 21 novembre	mercredi 22 novembre	jeudi 23 novembre	vendredi 24 novembre	lundi 18 décembre	mardi 19 décembre	mercredi 20 décembre	jeudi 21 décembre	vendredi 22 décembre
CHOU ROUGE A UX POMMES (pommes et choux locaux)	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE AU JUS D'ORANGE	TABOULE A LA MENTHE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE PERSILLEE	TARTE A L'OIGNON	SALADE DE PERLES AUX DES DE VOLAILLE	CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE A LA MOUTARDE DE REIMS	SALADES MÊLÉES VINAIGRETTE	ROULADE DE SURIMI ET MAYONNAISE	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE
BLANQUETTE DE VOLAILLE (VVF) FORESTIERE	RÔTI DE BŒUF (VBF) SAUCE ECHALOTE	CUISSE DE POULET RÔTI AU THYM	SAUTE DE PORC (VPF) AU CIDRE DES ARDENNES (cidre local)	FILET DE LIEU AU CUMIN	PALERON DE BŒUF SAUCE BRUNE	FISH AND CHIPS (filet de poisson pané et frites)	LA SAGNES BOLOGNAISE	EMINCE DE POULET (local, VVF) AUX MARRONS	SAUTE DE PORC (VPF) A LA TOMATE
PRINTANIERE DE LEGUMES (dont pdt)	POTATOES	GRATIN DE COURGETTES	RIZ PILAF	DUO DE CAROTTES JAUNES ET ORANGES BRAISEES	CAROTTES (locales) BRAISEES	ET SAUCE TARTARE	SIX DE SAVOIE	ECRASE DE BUTTERNUT ET POMMES DE TERRE (pommes de terre régionales)	SEMOULE
EMMENTAL	BUCHETTE DE LAIT MICHEVRE (à portionner) (BC)	FROMAGE	DELICE DE CAMEMBERT	PETIT COTENTIN NATURE	CROC-LAIT	MIMOLETTE	LIEGEOIS VANILLE	PETIT LOUIS TARTINE	P'TIT BLANC NATURE (régional) (à portionner)
YAOURT AUX FRUITS MIXES	KIWI (K)	MOUSSE AU CHOCOLAT	BANANE	CREME DESSERT CARAMEL	POIRE (locale)	FROMAGE BLANC AROMATISE		Anniversaire du mois : BÛCHE DE NOËL (FC)	ORANGE
lundi 27 novembre	mardi 28 novembre	mercredi 29 novembre	jeudi 30 novembre	vendredi 01 décembre					
MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	SALADES MÊLÉES AU THON	POIREAUX VINAIGRETTE	SALADE COLESLAW (carottes et choux locaux)	CREME DE PANNAIS					
BOULETTES D'AGNEAU A L'ORIENTALE	FILET DE POULET AU MIEL DES ARDENNES (miel local)	RÔTI DE PORC (VPF) AU CURRY	DOS DE COLIN SAUCE TOMATE	SAUTE DE BŒUF (local, VBF) STROGANOFF					
SEMOULE	PUREE DUBARRY (choux fleurs et pommes de terre)	PENNES	POEELE MERIDIONALE	POMMES NOISETTES					
KIRI	BRIE (à portionner)	CARRE DE LIGUEIL (à portionner)	FROMAGE BLANC FERMIER D'ALSACE NATURE SUCRE	RONDELE AIL ET FINES HERBES					
ORANGE	CREME DESSERT CHOCOLAT	KAKI	Anniversaire du mois : MOELLEUX AU CITRON	POMME (locale)					

**"Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine."**