

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 épluchures-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 Monsi-en-Baroeul, RCS Lille Métropole 477 181 010.

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2019

Soyons Complices à table !

1188
restaurants
engagés

7240
salariés
impliqués

829
ateliers
en ébullition

pour lutter
Contre
le gaspillage

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





Toutes nos viandes
bovines et porcines sont
d'origine France

Des remplacements
sont prévus pour les
repas sans porc, sans
viande, et sans poisson.

Plus d'informations sur
notre site :



Végétarien

lundi 04 novembre	mardi 05 novembre	jeudi 07 novembre	vendredi 08 novembre
Betteraves vinaigrette	Salade de lentilles	Céleris rémoulade	Mousse de foie et comichons
Rôti de porc au jus	Crêpe au fromage (150gr)	Escalope de dinde sauce méditerranéenne	Parmentier à la carotte
Pommes vapeurs	Haricots verts	Semoule aux épices	/
Vache qui rit	Chèvre	St Nectaire	Gouda
Fruit de saison	Liégeois caramel	Eclair chocolat	Fruit de saison BIO

lundi 11 novembre	mardi 12 novembre	jeudi 14 novembre	vendredi 15 novembre
	Carottes râpées vinaigrette	Salade de perles (maïs/tomate)	Quiche aux lardons
	Sauté de dinde à la tomate	Normandin de veau sauce brune	Poisson frais du jour sauce à l'oseille
	Riz créole	Courgettes jaunes et vertes	Julienne de légumes
	Fromage blanc aromatisé	Yaourt Bio La Tourette	Kiri
	Fruit de saison	Quatre quarts	Compote du jour

Végétarien

lundi 18 novembre	mardi 19 novembre	jeudi 21 novembre	vendredi 22 novembre
Chou rouge vinaigrette	Salade de pommes de terre	Velouté de pois cassés	Oeufs durs et mayonnaise
Boulettes d'agneau à l'orientale	Croque monsieur	Blanc de poulet sauce crème	Lasagnes aux légumes
Boulgour et légumes coucous	Salade verte	Riz aux champignons	/
Bûche du Pilat	Yaourt aromatisé	P'tit Louis	Brie
Mousse au chocolat	Fruit de saison BIO	Gâteau au chocolat	Crème dessert vanille