

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&A

Légende :

Préparé par nos Chefs

Produit local et/ou régional

BIO

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 13 mai	mardi 14 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai	lundi 10 juin	mardi 11 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
TABOULE A LA MENTHE SAUTE DE PORC (local, VPF) SAUCE AIGRE DOUCE HARICOTS PLATS EMMENTAL FRUIT DE SAISON	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE DOS DE COLIN SAUCE HOLLANDAISE RIZ BIO PILAF BRIE EN POINTE (à portionner) YAOURT AROMATISE	SALADE COESLAW SPAGHETTI A LA BOLOGNAISE FROMAGE BLANC NATURE SUCRE COMPOTE POMMES-ABRICOT	CONCOMBRES VINAIGRETTE FACON TZATZIKI BLANQUETTE DE DINDE (VVF) A L'ANCIENNE CAROTTES ET PETITS POIS CARRE FONDU Anniversaire du mois : GATEAU A L'ANANAS (à portionner)	FERIE	MATCH : USA-THAÏLANDE A REIMS SALADE THAÏLANDAISE (carottes, concombres, vinaigrette au citron vert, curry) EMINCE DE DINDE (VVF) A L'AMERICAINE FRITES BRIE EN POINTE (à portionner) MOUSSE AU CHOCOLAT	CONCOMBRES (locaux) A LA CREME CIBOULETTE GOULASH DE BŒUF A LA HONGROISE (local, VBF) SEMOULE BIO EMMENTAL (à portionner) FRUIT DE SAISON	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE POISSON PANE RATATOUILLE CROC'LAIT TARTE MIRABELLES (mirabelles régionales) (à portionner)
lundi 20 mai	mardi 21 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai	lundi 17 juin	mardi 18 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE BALSAMIQUE FILET DE LIEU SAUCE DIEPPOISE GRATIN DE COURGETTES ET POMMES DE TERRE CROC'LAIT LIEGEOIS CHOCOLAT	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE ROTI DE BŒUF FROID (VBF) ET KETCHUP POMMES SAUTEES VACHE QUI RIT FRUIT DE SAISON	TARTE MAROILLES DE BIENVENUE CHEZ LES CHTIS (à portionner) AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE CHAMPIGNONS DE PARIS RATATOUILLE DE REMY PETIT SUISSE NATURE SUCRE FRUIT DE SAISON ET POP CORN	TOMATES VINAIGRETTE A L'HUILE D'OLIVE CHIPOLATAS LENTILLONS BIO (locaux) COULOMMIERS (à portionner) YAOURT AUX FRUITS	SALADE DE POMMES DE TERRE ESTOUFFADE DE PORC (local, VPF) AU CURRY HARICOTS VERTS EN PERSILLADE CANTAL (à portionner) FRUIT DE SAISON	TOMATES (régionales) VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE DOS DE COLIN A LA PROVENCALE PÂTES AUX ŒUFS (régionales) COULOMMIERS (à portionner) FROMAGE BLANC AROMATISE	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE A L'ORANGE HACHIS PARMENTIER (VBF) PETIT SUISSE NATURE SUCRE COMPOTE POMMES-FRAISES	CHOU FLEUR BIO SAUCE COCKTAIL AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE NORMANDE PUREE NINON (dont tomates) FROMAGE AIL ET FINES HERBES ANNIVERSAIRE DU MOIS : CLAFOUTIS CERISES DE MONTMORENCY (cerises locales)
lundi 27 mai	mardi 28 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai	lundi 24 juin	mardi 25 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
SALADE PIEMONTAISE FILET DE POULET A LA MOUTARDE DE REIMS JEUNES CAROTTES BRAISEES CAMEMBERT (à portionner) FRUIT DE SAISON	CELERI RAPE SAUCE COCKTAIL STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE TOMATE COQUILLETES BIO SAINT NECTAIRE (à portionner) FROMAGE BLANC AROMATISE	FERIE	PONT	SALADE VERTE AUX CROUTONS POISSON MEUNIERE CAROTTES ET POMMES DE TERRE FONDANTES (pommes de terre régionales) CARRE FONDU CREME DESSERT VANILLE	JULIENNE DE BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE A L'ECHALOTE ROTI DE BŒUF (VBF) ET STICK DE MAYONNAISE TABOULE CHANTENEIGE FRUIT DE SAISON	SALADE DE LENTILLES VINAIGRETTE CORDON BLEU DE VOLAILLE COURGETTES (locales) A L'HUILE D'OLIVE FROMAGE BLANC NATURE SUCRE FRUIT BIO	CONCOMBRES (locaux) ALPINS CHIPOLATAS DES ARDENNES (locales) POMMES SAUTEES ET STICK DE KETCHUP CARRE DE LIGEUILL (à portionner) YAOURT AROMATISE INDIVIDUEL (local)
lundi 03 juin	mardi 04 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin	lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
Semaine Européenne du Développement Durable							
CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE AU VINAIGRE DE FRAMBOISE RAVIOLES EPINARDS BIO SAUCE CREME FROMAGE BLANC NATURE SUCRE (local) COMPOTE POMMES-CASSIS	TOMATES (régionales) VINAIGRETTE AU BASILIC COLIN SAUCE CITRON POMMES PINS MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	QUICHE AUX ASPERGES (asperges locales) (à portionner) PAVE DE JAMBON (VPF) AU JUS PETITS POIS FRAIDOU FLAN NAPPE CAMEL	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE PERSILLEE ESCALOPE DE POULET (local, VVF) AU THYM RIZ AUX PETITS LEGUMES CARRE DE LIGEUILL (à portionner) FRAISES (régionales)	SALADE CAMPAGNARDE SAUTE DE POULET (local, VVF) A LA MOUTARDE DE REIMS PETITS POIS YAOURT NATURE SUCRE FRUIT DE SAISON	COURGETTES RAPEES (locales) AUX DES DE BREBIS (BC) BOULETTES DE BŒUF (VBF) SAUCE ORIENTALE PUREE DE POMMES DE TERRE BRIE EN POINTE (à portionner) VELOUTE AUX FRUITS	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS DOS DE COLIN SAUCE PAPRIKA RIZ BIO PILAF CANTAL (à portionner) FRUIT DE SAISON	TOMATES CERISES QUICHE AU POULET (à portionner) SALADE VERTE VINAIGRETTE FRAIDOU DONUTS

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.

BONNES VACANCES A TOUS !