

UNE SAISON...UNE RECETTE

Velouté de fanes de carottes de carottes

Durée de préparation : 15 minutes - Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes : les fanes de deux bottes de carottes, 2 pommes de terre de taille moyenne, 1 oignon, 1 litre d'eau, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, sel et poivre, épices au choix.



1. Laver les fanes de carottes, éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.



2. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé. Ajouter les fanes de carottes, les pommes de terre et faire revenir pendant 5 minutes.



3. Recouvrir d'un litre d'eau et laisser cuire 30 minutes à feux doux. Mixer le tout.



4. Incorporer la crème fraîche et assaisonner.



MIEUX ACHETER !

- Menus composés à l'avance, liste de courses, aliments en vrac ou à la coupe, commissions plus fréquentes pour favoriser les produits frais et ajuster les quantités...
- Éviter de faire des courses avant un repas pour ne pas être tenté par des achats superflus.



MIEUX CUISINER !

- Bien respecter les quantités de la recette.
- Adapter la taille des portions servies.
- Si malgré tout, il y a des restes, penser à les réutiliser en gratin, tarte, en crumble, clafoutis ou compote... ou tout simplement à les congeler !



MIEUX CONSERVER !

- Organiser son frigo : les aliments arrivés en premier doivent être consommés en premier, donc les placer devant.
- Respecter la conservation des aliments : ne pas rompre la chaîne du froid lors de l'achat de produits frais, faire attention aux dates limites de consommation.
- Congeler les restes dans des contenants hermétiques avec la date de congélation inscrite dessus.

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2018

Soyons Complices à table !



PESTO

GRAINES GRILLÉES

DÉS RÔTIS AU MIEL

Dés de navet et potiron rôtis au pesto de fanes de navets

ÉDITO

C'est si bon de ne pas jeter !

Du 17 au 26 novembre, c'est la Semaine Européenne de Réduction des Déchets !

API Restauration participe à cette opération européenne depuis 2008, et les actions mises en place à cette occasion sont labellisées par l'ADEME. Nos équipes en cuisine agissent au quotidien pour réduire le gaspillage alimentaire et les déchets d'emballage.

Vous aussi, vous souhaitez agir pour réduire notre empreinte environnementale et lutter contre les déchets ? Alors trouvez des astuces et partagez vos bonnes pratiques sur le

#FIERDEMONASSIETTE



	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
NOVEMBRE 2018 DU 05 AU 11	SALADE DE RIZ AU THON JAMBON GRILLE GRATIN DE POTIRON CAMEMBERT BIO COMPOTE DE FRUITS	JAMBONETTE QUENELLE SAUCE TOMATE HARICOTS BEURRE BRIE FRUIT DE SAISON BIO	SALADE DE BETTERAVES BIO BOLOGNAISE COQUILLETES ET RAPE SAINT NECTAIRE TARTE AU FLAN	SALADE DE MACHE MARMITE DE POISSON SEMOULE YAOURT BIO FRUIT DE SAISON
	CROISSILLON AU FROMAGE SAUTE DE BŒUF CAROTTES SAUTEES YAOURT LEONCEL BIO FRUIT DE SAISON	TABOULE VIENNOISE DE DINDE GRATIN DE BRISURES DE CHOU-FLEUR BUCHETTE MELANGE COMPOTE BIO	SALADE VERTE ET MAIS RAVIOLIS FRAIS ST JEAN A LA TOMATE CHANTENEIGE MOUSSE AU CHOCOLAT	MACEDOINE DE LEGUMES GRATIN DE POISSON RIZ BIO PETIT SUISSE FRUIT BIO
	SALADE COLESLAW ROTI DE PORC PETITS POIS FROMAGE BIO LIEGEOIS	PATE ARDECHOIS POULET BASQUAISE PATES ET RAPE VACHE QUI RIT FRUIT DE SAISON BIO	SALADE D'ENDIVES BOULETTE DE BŒUF AU MIEL SEMOULE FROMAGE PETIT LEONCEL BIO COMPOTE DE FRUITS	SALADE DE LENTILLES FILET DE POISSON PANE HARICOTS VERTS BIO FROMAGE BLANC AREILLADOU FRUIT DE SAISON
	DUO POIS CHICHES & HARICOTS ROUGES CORDON BLEU POEELE DE LEGUMES YAOURT AREILLADOU BIO CREME VANILLE	CAROTTES RAPEES BŒUF BRAISE ECRASE DE PDT BIO MAISON CANTAL FRUIT DE SAISON	SALADE VERTE EMINCE DE PORC AU CURRY CAROTTES BIO BRIE CAKE MAISON	BROCOLIS EN SALADE FIDEUA PORTUGAISE PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES FRUIT DE SAISON BIO

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
NOVEMBRE 2018 DU 12 AU 18	SALADE DE POMME DE TERRE BIO HAUT DE CUISSE DE POULET AU THYM EPINARDS A LA CREME PETIT SUISSE SUCRE FRUIT DE SAISON	TERRINE DE LEGUMES SAUCISSE D'ARDECHE LENTILLES FROMAGE BLEU COMPOTE BIO	SALADE VERTE AU MAIS HACHIS PARMENTIER FROMAGE PETIT LEONCEL BIO FLAN CARAMEL	ROSETTE FINANCIERE DE POISSON (QUENELLES, CHAMPIGNONS) CHANTENEIGE FRUIT BIO
	DES DE BETTERAVES VINAIGRETTE RAVIOLI AU BŒUF YAOURT BIO FRUIT DE SAISON	PIZZA AU FROMAGE CIVET DE PORC AUX OLIVES ROSTI DE LEGUMES TOMME NOIRE FRUIT DE SAISON BIO	FLAMICHE AU MAROILLES BŒUF AU PAIN D'EPICES PDT FROMAGE GAUFRE VERGEOISE	CAROTTES RAPEES BIO POISSON MEUNIERE GRATIN DE POTIRON MIMOLETTE CLEMENTINE
	SALADE DE PATES NUGGETS DE VOLAILLE BROCOLIS FROMAGE BLANC COMPOTE BIO	SALADE VERTE AU CHEVRE ET AUX NOIX PARMENTIER DE PATATE DOUCE CAMEMBERT BIO LIEGEOIS CHOCOLAT	SALADE NORVEGIENNE VOLAILLE SAUCE SUPREME POMMES DAUPHINES DESSERT DE NOEL CLEMENTINE ET DUO DE PAPILLOTES	SALADE DE BLE POISSON A LA CREME HARICOTS VERTS BIO CANTAL FRUIT DE SAISON
	DU 19 AU 25 : SERD	DU 04 AU 08	DU 11 AU 15	DU 18 AU 22

INFOS PRODUITS:

Toutes nos viandes sont françaises. Les viandes et charcuteries locales proviennent de GINEYS - LAC D'ISSARLES (07)

TOUS NOS FRUITS DE SAISON (sauf banane, agrumes) SONT DE LA REGION.

Les produits Areilladou proviennent de la LAITERIE CARRIER A VALS LES BAINS (07), et les produits LEONCEL du Gaec de la Grange à LEONCEL (26), le yaourt fermier de ST FELICIEN (07).

Les pommes de terre fraîches sont de PATIFOL A LEMPS (07). Les quenelles, soufflés et raviolis sont de SAINT JEAN - ROMANS (26). Les pâtisseries salées de VOREPPE (38).

Les compotes locales et bio viennent de CHARLES ET ALICE A ALLEX (26) ou RHODACOOOP SARRAS (26).

De nombreux produits locaux et bio proviennent d'AGRICOURT (Eure 26), AGROBIODROME (Loriol 26) ET D'ARDECHE ET DE SAISON (Privas 07)

