

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&S



					Balade en Bretagne				
Lundi 13 Mai	Mardi 14 Mai	Mercredi 15 Mai	Jeu 16 Mai	Vendredi 17 Mai	Lundi 10 Juin	Mardi 11 Juin	Mercredi 12 Juin	Jeu 13 Juin	Vendredi 14 Juin
CONCOMBRES PERSILLÉS SAUCISSE SAUCE MOUTARDE FRITES YAOURT NATURE SUCRÉ	FILET DE LIEU SUR LIT DE POIREAUX RIZ NATURE EDAM FRUIT DE SAISON	TOMATES À L'HUILE D'OLIVE NORMANDIN DE VEAU SAUCE ÉCHALOTE HARICOTS VERTS (POMMES DE TERRE) CRÈME DESSERT À LA VANILLE	CRÊPE AU FROMAGE AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE AU CURRY PURÉE DE CAROTTES FRUIT DE SAISON	MELON VERT RÔTI DE PORC SAUCE SOUBISE LÉGUMES BÉCHAMEL (POMMES DE TERRE) PÂTISSERIE	FÉRIÉ	BETTERAVES ROUGES EN LANIÈRES RAVIOLIS ET FROMAGE (PLAT COMPLET) FRUIT DE SAISON	SAUTÉ DE VOLAILLE AUX CHAMPIGNONS GRATIN DE COURGETTES JUS DE FRUIT LIÉGEOIS AU CHOCOLAT	SALADE DE PAIMPOL FILET DE COLIN FAÇON COTRIADE POMMES DE TERRE AU JUS D'OIGNONS CRÊPE SUCRÉE	MELON CHARENTAIS JAMBON CHAUD SAUCE BRUNE RIZ ET CAROTTES YAOURT FERMIER SAVEUR ABRICOT
Les rencontres durables									
Lundi 20 Mai	Mardi 21 Mai	Mercredi 22 Mai	Jeu 23 Mai	Vendredi 24 Mai	Lundi 17 Juin	Mardi 18 Juin	Mercredi 19 Juin	Jeu 20 Juin	Vendredi 21 Juin
SALADE FROMAGÈRE BOLOGNAISE AU BŒUF MACARONIS ET RÂPÉ FRUIT DE SAISON	PASTÈQUE HAUTS DE CUISSÉS AU JUS DE THYM PETITS POIS ET CAROTTES (POMMES DE TERRE) FROMAGE BLANC AROMATISÉ	TOMATE FARCIE ET SA SAUCE SEMOULE SAINT PAULIN *	BŒUF RAVIGOTE (SAINT HILAIRE COTTES) CAROTTES (ATELIERS DE LA TERNOISE) SABLÉ (BISCUITERIE BLOND À LAMBERSART) YAOURT DE LA FERME HERNU (MONCHY CAYEUX)	COLESLAW POISSON MEUNIÈRE ET SA SAUCE ÉPINARDS ET RIZ FLAN AU CHOCOLAT	DUO DE CRUDITÉS BOULETTES SAUCE TOMATE COQUILLETES ET RÂPÉ CRÈME DESSERT À LA VANILLE	FILET DE POULET À LA DIJONNAISE FRICASSÉE DE PETITS POIS (POMMES DE TERRE) PETIT SUISSÉ NATURE SUCRÉ FRUIT DE SAISON	PÂTES PAPILLONS AU THON ET BASILIC (PLAT COMPLET) BISCUIT SPÉCULOOS FLAN AU CARAMEL	PASTÈQUE RÔTI DE PORC SAUCE BRUNE PURÉE AU LAIT YAOURT MIXÉ	NUGGETS VÉGÉTAL SAUCE COCKTAIL RATATOUILLE ET POMMES DE TERRE BABYBEL MOUSSE AU CHOCOLAT
Lundi 27 Mai	Mardi 28 Mai	Mercredi 29 Mai	Jeu 30 Mai	Vendredi 31 Mai	Lundi 24 Juin	Mardi 25 Juin	Mercredi 26 Juin	Jeu 27 Juin	Vendredi 28 Juin
SAUTÉ DE PORC À L'ANCIENNE LENTILLES ET CAROTTES GOUDA FRUIT DE SAISON	TABOULÉ DE POIS CHICHES TARTE AUX FROMAGES SALADE ET COMPOSANTS ÎLE FLOTTANTE ET CRÈME ANGLAISE	CONCOMBRES À LA BULGARE POISSON À LA BORDELAISE POMMES DE TERRE PERSILLÉES ET LÉGUMES PÂTISSERIE SÈCHE	FÉRIÉ	FÉRIÉ	CAROTTES RÉMOULADE AIGUILLETES DE VOLAILLE AU PAPRIKA DOUX RIZ ET HARICOTS VERTS FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ	SAUTÉ DE BŒUF MÉDITERRANÉEN FRITES CHANTENEIGE FRUIT DE SAISON	BROCOLIS SAUCE RIGOLOTE VEAU PRINTANIER POËLÉE DE LÉGUMES (POMMES DE TERRE) FLAN À LA VANILLE	MERGUEZ DOUCE SEMOULE ET LÉGUMES DU BOUILLON EMMENTAL FRUIT DE SAISON	ÉMINCÉ DE RADIS SUR MACÉDOINE FILET DE LIEU SAUCE FRAÎCHEUR PENNES ET RÂPÉ YAOURT FERMIER SAVEUR FRAISE
Lundi 03 Juin	Mardi 04 Juin	Mercredi 05 Juin	Jeu 06 Juin	Vendredi 07 Juin	Lundi 01 Juillet	Mardi 02 Juillet	Mercredi 03 Juillet	Jeu 04 Juillet	Vendredi 05 Juillet
MELON HACHIS PARMENTIER (PLAT COMPLET) YAOURT AROMATISÉ	MACÉDOINE DE LÉGUMES OMELETTE SAUCE CIBOULETTE PÂTES ET RÂPÉ TARTE AU FLAN VANILLE	GRATIN DE POISSON À LA PROVENÇALE RIZ ET SA BRUNOISE DE LÉGUMES TOMME BLANCHE FRUITS AU SIROP	RÔTI DE BŒUF FROID SAUCE TARTARE FRITES VACHE QUI RIT * FRUIT DE SAISON	CAROTTES RÂPÉES À LA VINAIGRETTE TAJINE DE POULET SEMOULE ET CONFIT DE LÉGUMES CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT	BŒUF MIRONTON POMMES DORÉES AU FOUR EDAM FRUIT DE SAISON	SALADE DE PÂTES TRICOLORES OMELETTE AU GRUYÈRE HARICOTS BEURRÉS (POMMES DE TERRE) FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ	TRANCHE DE JAMBON MOUSSELINE ROSE PETIT LOUIS TARTINE * COMPOTE AUX 2 FRUITS SANS SUCRE AJOUTÉ	TOMATES MOZZARELLA CORDON BLEU PIPERADE ET RIZ FRUIT DE SAISON	SALADE DE THON MAYONNAISE TABOULÉ DE LÉGUMES KIRI * PÂTISSERIE