

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 !



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





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)

SAINT-NICOLAS			
lundi 05 novembre	mardi 06 novembre	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE A L'ECHALOTE CASSOULET GARNI (saucisse de toulouse et saucisson à l'ail) CAMEMBERT (à portionner) FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	ROULADE DE SURIMI ET MAYONNAISE AIGUILLETES DE VOLAILLE (LR) AU CIDRE (cidre local) PUREE DUBARRY (choux-fleurs et pommes de terre) PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES FRUIT DE SAISON	CHOU BLANC (local) AU CURRY CARBONADE DE BŒUF (local, VBF) A LA FLAMANDE COQUILLETES GOUDA FLAN NAPPE CARAMEL	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE FILET DE HOKI SAUCE HOLLANDAISE PANACHE DE HARICOTS VERTS ET BEURRE VACHE QUI RIT ANNIVERSAIRE DU MOIS : GÂTEAU AUX PEPITES DE CHOCOLAT
lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
SALADE CAMPAGNARDE EMINCE DE PORC (local, VPF) A LA MOUTARDE DE REIMS JEUNES CAROTTES MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	CELERI RAPE (local) REMOULADE DOS DE COLIN SAUCE CITRON RIZ BIO BLEU (à portionner) YAOURT AUX FRUITS MIXES	SALADE VERTE ALSACIENNE (salade verte, vinaigrette, cervelas) CHOUCROUTE GARNIE CHANTAILLOU TARTE AU FROMAGE BLANC (à portionner)	VELOUTE DE BUTTERNUT FILET DE POULET (LR) SAUCE FORESTIERE SEMOULE PETIT SUISSE NATURE SUCRE FRUIT DE SAISON
lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE POISSON PANE ECRASE DE POMMES DE TERRE (pdt régionales) ET BROCOLIS RONDELE NATURE MOUSSE AU CHOCOLAT	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE BŒUF BRAISE SAUCE TOMATE TORTIS YAOURT NATURE SUCRE FRUIT DE SAISON	CAKE AU POTIRON (à portionner) ESTOUFFADE DE VOLAILLE (LR) AU MIEL D'EPERNAY (local) POÊLEE MERIDIONALE CROC'LAIT FRUIT BIO	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE TARTIFLETTE (VPF) BÛCHE DE LAIT FRAÎCHE (locale) COMPOTE POMMES-ANANAS
lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
SALADE DE MINI-PENNES COMPOSEE (tomates, maïs, ciboulette) RÔTI DE DINDE AU CUMIN CAROTTES BRAISEES CANTANDOU AIL ET FINES HERBES FRUIT DE SAISON	CELERI (local) SAUCE COCKTAIL STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE ECHALOTE POMMES NOISETTES BRIE EN POINTE (à portionner) FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	PÂTE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS COLIN SAUCE BEURRE BLANC RIZ BIO PILAF YAOURT NATURE BRASSE (local) FRUIT DE SAISON	SALADE COLESLAW (carottes et chou blanc locaux) SAUTE DE BŒUF (local, VBF) BOURGUIGNON HARICOTS BEURRE EMMENTAL DONUT'S
lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
CHOU ROUGE (local) VINAIGRETTE RAVIOLIS GRATINES CARRE FONDU CREME DESSERT VANILLE	SALADE DE HARICOTS VERTS FILET DE POISSON MEUNIERE PÂTES AUX ŒUFS (régionales) MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	SALADE D'ENDIVES AUX POMMES RÔTI DE PORC (VPF) AUX QUATRE-EPICES GRATIN DE CHOU ROMANESCO ET P. DE TERRE RONDELE AIL ET FINES HERBES COMPOTE POMMES-PAIN D'EPICES (pommes locales)	CAROTTES RÂPEES BIO (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE AIGUILLETES DE POULET (LR) SAUCE SUPREME ECRASE DE P. DE TERRE (locales) ET BETTERAVES BÛCHETTE DE LAIT MI-CHEVRE (à portionner) FRUIT DE SAISON
lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
CELERI RÂPE (local) REMOULADE CHIPOLATAS LENTILLONS BIO (locaux) CARRE DE LIGUEIL (à portionner) YAOURT AROMATISE	SALADES MÊLEES AU SURIMI CORDON BLEU DE VOLAILLE PUREE DE POTIRON (dont pdt) CANTAFRAIS FRUIT DE SAISON	CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE MOUTARDEE MIJOTE DE BŒUF (local, VBF) AU PAPRIKA RIZ CREOLE EDAM CREME DESSERT CARAMEL	POTAGE DE PANAIS FILET DE LIEU SAUCE DIEPPOISE PETITS POIS PETIT MOULE NATURE FRUIT DE SAISON
lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
TABOULE A LA MENTHE ESTOUFFADE DE PORC (local, VPF) AUX OLIVES RATATOUILLE EMMENTAL FRUIT DE SAISON	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE A L'ECHALOTE DOS DE COLIN SAUCE AUX AGRUMES SEMOULE BIO CAMEMBERT (à portionner) FROMAGE BLANC AROMATISE	SALADE DE PERLES OCEANE PARMENTIER DE CANARD A LA PATATE DOUCE PETIT LOUIS A TARTINER ANNIVERSAIRE DU MOIS : BÛCHE DE NOËL (FC) (A)	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE CHAMPIGNONS BLE AUX PETITS LEGUMES CARRE FONDU COMPOTE POMMES-BANANES

"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."