

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



lundi 13 mai	mardi 14 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
SAUTE DE PORC A LA DIJONNAISE POMMES NOISETTES PETITS POIS CAROTTES	BLANQUETTE DE VEAU A L'ANCIENNE RIZ HARICOTS VERTS	MENU DES CM1-CM2	BRANDADE DE POISSON SALADE FRISEE

lundi 20 mai	mardi 21 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
PENNE FACON CARBONARA	BOULES D'AGNEAU FACON TAJINE SEMOULE ET SES LEGUMES	POULE AU RIZ SAUCE SUPRÊME ET SES LEGUMES DU POT	POISSON PANE SAUCE TARTARE POMMES VAPEUR BROCOLIS A LA CREME

lundi 27 mai	mardi 28 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
RÔTI DE BŒUF A L'AIL FRITES SALADE	<u>ANIMATION</u> <u>INDE</u>	JEUDI DE L'ASCENSION	PONT

lundi 03 juin	mardi 04 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
JAMBON GRILLE POMMES FONDANTES CAROTTES PERSILLEES	CHILI CON CARNE RIZ A LA MEXICAINE	REPAS DE LA SEMAINE EUROPEENNE DU DEVELOPPEMENT DURABLE 100 % LOCAL 	COQUILLETES AU THON BRUNOISE DE LEGUMES

lundi 10 juin	mardi 11 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
LUNDI DE PENTECÔTE	RÔTI DE PORC FROID VARIETE DE SAUCES BAR A CRUDITES	NORMANDIN DE VEAU FACON PIZZAÏOLO POMMES DE TERRE AU FOUR SALADE	TORTILLA ESPAGNOLE EPINARDS A LA CREME

lundi 17 juin	mardi 18 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
FRICASSEE DE VOLAILLE AU MAROILLES FRITES CAROTTES VICHY	NAVARIN D'AGNEAU POMMES DE TERRE FLAGEOLETS A L'AIL	HACHIS PARMENTIER SALADE	PENNE AU SAUMON ET SON RÂPE

lundi 24 juin	mardi 25 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
CORDON BLEU PUREE AU BEURRE BROCOLIS A L'AIL	CARBONADE FLAMANDE MACARONI	SAUCISSE FUMEE LENTILLES A LA PAYSANNE POMMES FONDANTES	FILET DE POISSON MEUNIERE RIZ A LA VALENCIENOISE FONDUE DE POIREAUX

lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
SAUTE DE VOLAILLE AU CURRY ET POIVRONS COQUILLETES AU FROMAGE	STEAK HACHE DE BOEUF SAUCE POIVRE GRATIN DAUPHINOIS FEUILLE DE CHÊNE	SAUTE DE VEAU MARENGO RIZ POËLEE DE LEGUMES DU SOLEIL	REPAS DE FIN D'ANNEE

Retrouvez dans votre restaurant, en plus du menu du jour, un buffet d'entrées (crudités, charcuteries, entrées chaudes..) et de desserts (yaourts variés, pâtisseries, corbeille de fruits, ...)