

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



lundi 05 novembre	mardi 06 novembre	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
CELERI VINAIGRETTE QUENELLE DE POISSON TORTI ET POELEE DE LEGUMES KIRI FRUITS DE SAISON	CHOUX BLANC MAYONNAISE OMELETTE BASQUAISE SEMOULE ET RATATOUILLE GOUDA FLAN PATISSIER	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE ROTI DE BŒUF SAUCE AU THYM FRITES ET SALADE VERTE MIMOLETTE YAOURT AROMATISE	SAUCISSON A L'AIL GRATIN DE POISSON DU JOUR RIZ ET EPINARDS A LA CREME TOMME BLANCHE FRUIT DE SAISON

lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
PIZZA AUX CHAMPIGNONS SAUTE DE BŒUF AU PAPRIKA PENNE ET JULIENNE DE LEGUMES TOMME BLANCHE FRUITS DE SAISON	CAROTTES AU GOUDA OMELETTE P. DE TERRE PERSILLEES ET EMENTAL COMPOTE DE POIRES	BETTERAVE ROUGES A LA BULGARE ESCALOPE DE VOLAILLE RIZ - EPINARDS CREME VACHE QUI RIT FROMAGE BLANC A LA CASSONADE	CHOU-ROUGE AUX RAISINS BRANDADE AVEC POISSON DU JOUR PUREE ET BROCOLIS SAINT PAULIN CHOIX DE LIEGOIS VANILLE CARAMEL OU CHOCOLAT

lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
CHAMPIGNONS A LA CREME GOULASH A LA HONGROISE POMMES DE TERRE NOISETTE ET SALADE PYRENEES COMPOTE DE POMMES	SALADE AU MAIS ROTI DE PORC SAUCE MOUTARDE A FARFALLES ET HARICOTS VERTS VACHE QUI RIT FRUITS DE SAISON	CHOUX FLEUR CREME BOURSIN STEAK HACHE SAUCE AU POIVRE PUREE ET CAROTTES AU JUS BRIE ASSORTIMENT DE LAITAGES DONT PRODUIT LAITIER	FRIAND AU FROMAGE FILET DE SAUMON A L'OSEILLE BLE ET FONDUE DE POIREAUX SAMOS FRUITS DE SAISON

lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
CONCOMBRE FETA LASAGNES BOLOGNAISE SALADE VERTE CANTAL ABRICOTS AU SIROP	CELERI AUX FINES HERBES SAUTE DE PORC AUX OLIVES P. DE TERRE ET CAROTTES A LA SAMOS NAPPE CARAMEL	MACEDOINE DE LEGUMES CORDON BLEU POMMES NOISETTE ET SALADE VERTE GOUDA ASSORTIMENT DE LAITAGES DONT PRODUITS LAITIERS	PATE DE CAMPAGNE FILET DE COLIN SAUCE CREVETTES BLE ET POIREAUX A LA CREME HOLLANDE FRUITS DE SAISON

lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
BETTERAVES ROUGES A L'EDAM SAUCISSE POMMES DE TERRE ET LENTILLES CHANTENEIGE FRUITS DE SAISON	CHOU-ROUGE AUX POMMES SAUTE DE VEAU AUX OLIVES TORTI ET JULIENNE DE LEGUMES CAMEMBERT BROWNIE	ŒUF DUR MAYONNAISE ESCALOPE DE VOLAILLE AUX GRATIN DAUPHINOIS ET PETITS POIS HOLLANDE COCKTAIL DE FRUITS FRAIS	CAROTTES RAPEES AU CITRON FILET DE POISSON PANE SAUCE TARTARE RIZ ET BROCOLIS EMMENTAL PETIT-SUISSE AROMATISE

lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
POTAGE TOMATE CARBONNADE FLAMANDE TORTIS ET HARICOTS VERTS CANTADOU COCKTAIL DE FRUITS FRAIS	ŒUF DUR MAYONNAISE ESCALOPE DE PORC SAUCE MOUTARDE P. DE TERRE ET PETITS POIS EDAM CREME DESSERT SAVEUR VANILLE	PATE EN CROUTE NAVARIN D'AGNEAU POMMES DE TERRE DUCHESSE ET CHANTENEIGE BUCHE DE NOEL	CAROTTES AU GOUDA BEIGNETS DE POISSON SAUCE TARTARE RIZ ET BROCOLIS PYRENEES FRUIT DE SAISON

lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
MACEDOINE DE LEGUMES NORMANDIN DE VEAU SAUCE POIVRE FRITES ET SALADE VERTE EDAM FRUITS DE SAISON	CELERI REMOULADE SAUTE DE DINDE AU CURRY COQUILLETES ET BRUNOISE DE KIRI YAOURT AUX FRUITS	SALADE DE LENTILLES ROTI DE PORC AUX HERBES POMMES DE TERRE ET POELEE DE MIMOLETTE FRUITS DE SAISON	TOMATE MOZZARELLA FILET DE LIEU SAUCE CIBOULETTE BLE ET RATATOUILLE BRIE BEIGNET SAVEUR CHOCOLAT