

## TRUCS & ASTUCES POUR UTILISER LES RESTES.

### ASTUCE 1 :

Pour ne pas jeter les restes de légumes et de viandes, on pense aux quiches, aux gratins, aux soupes ou on hache le tout façon "hachis parmentier".

### ASTUCE 2 :

Pour utiliser les fruits abîmés, on les cuit pour faire une compote tutti-frutti ou on mixe le tout pour un smoothie vitaminé !

### ASTUCE 3 :

Pour ne pas jeter le pain, on utilise le pain rassis en le grillant pour faire des croûtons pour la soupe ou des mouillettes pour les oeufs à la coque. On en profite pour faire un dessert gourmand, pudding ou pain perdu.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Le Pain perdu et sa compotée de pommes

**Ingrédients pour 4 personnes :** 4 pommes, un peu d'eau, 1 oeuf, 10 cl de lait, 2 c.à s. de sucre, 4 tranches de pain et un peu de beurre.



Laver, éplucher et couper les pommes en cubes. Les mettre dans une casserole avec un fond d'eau ; Laisser compoter 15 min à feu doux.



Battre l'oeuf avec le lait et le sucre. Tremper les tranches de pain dans la préparation.



Faire dorer les tranches de pain à la poêle avec le beurre.

### Astuce

Pour cette recette, pensez à utiliser du pain un peu rassis et des pommes abîmées que vos enfants n'auraient pas mangé.



NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2017

# Soyons Complices à table !

Ensemble,  
réduisons les déchets

PLUS C'EST  
**PETIT**  
PLUS C'EST  
**JOLI**

ÉDITO

Participons tous  
à la Semaine Européenne  
de Réduction des Déchets !

Toujours engagé dans la lutte contre le gaspillage alimentaire, API Restauration participe comme chaque année à la **Semaine Européenne de Réduction des Déchets**, événement coordonné en France par l'ADEME et le Ministère de la Transition Energétique et Solidaire.

Elle a lieu cette année du **18 au 26 novembre 2017**. Nous mènerons à cette occasion **des actions de sensibilisation** à la réduction des déchets alimentaires et d'emballage dans nos restaurants.

Nous continuerons aussi à développer nos engagements pour **favoriser le tri sélectif, le recyclage et la valorisation des déchets** qui sont autant de bonnes pratiques à appliquer et à partager au quotidien, pour tendre toujours plus vers le « **Zéro Déchet** ! ».

Salutations gourmandes,  
Le pôle nutrition.

Rencontres  
Durables

Plus d'info sur <http://evenements.developpement-durable.gouv.fr>

api

Conception O'MAP



lundi 06 novembre	mardi 07 novembre	jeudi 09 novembre	vendredi 10 novembre	lundi 04 décembre	mardi 05 décembre	jeudi 07 décembre	vendredi 08 décembre
SAUCISSON A L'AIL OU PATE OU SURIMI  SAUTE DE DINDE AU CURRY  TORTI ET POELEE DE LEGUMES  KIRI  FRUITS DE SAISON	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE OU HARICOTS VERTS VINAIGRETTE OU MACEDOINE DE LEGUMES  ROTI DE BŒUF SAUCE AU THYM  FRITES ET SALADE VERTE  GOUDA  YAOURT AROMATISE OU PETIT-SUISSE NATURE OU FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	CONCOMBRE A L'EMMENTAL OU CAROTTES RAPEES AU GOUDA OU TOMATE MOZZARELLA  KEFTA D'AGNEAU  SEMOULE ET RATATOUILLE  MIMOLETTE  FLAN PATISSIER OU TARTE AUX POMMES OU GATEAU BASQUE	CELERI VINAIGRETTE OU COURGETTES RAPEES VINAIGRETTE OU RADIS  <b>PECHE DU JOUR</b>  RIZ ET EPINARDS A LA CREME  TOMME BLANCHE  FRUIT DE SAISON	RILLETES DE POISSON AUX BAIES ROSES OU PIZZA AUX CHAMPIGNONS OU QUICHE AU FROMAGE  SAUTE DE BŒUF AU PAPRIKA  PENNE -JULIENNE DE LEGUMES  TOMME BLANCHE  FRUITS DE SAISON	CHAMPIGNONS CREME OU CAROTTES ET GOUDA OU SALADE FROMAGERE  OMELETTE FROMAGE  P. DE TERRE PERSILLEES - HARICOTS VERTS  EMMENTAL  COMPOTE DE POMME OU COCKTAIL DE FRUITS OU COCKTAIL FRAISE	BETTERAVE OU POIREAUX OU POTAGE POTIRON  ESCALOPE DE VOLAILLE  PUREE - BROCOLIS  VACHE QUI RIT  FROMAGE BLANC A LA CASSONADE OU YAOURT AROMATISE OU YAOURT AUX FRUITS	TOMATE OU COURGETTE OU CELERI  <b>PECHE DU JOUR</b>  RIZ - EPINARDS CREME  SAINT PAULIN  CHOIX DE LIEGEOIS OU CREME DESSERT CARAMEL
lundi 13 novembre	mardi 14 novembre	jeudi 16 novembre	vendredi 17 novembre	lundi 11 décembre	mardi 12 décembre	jeudi 14 décembre	vendredi 15 décembre
CHAMPIGNONS A LA CREME OU ENDIVES AU CHEVRE OU SALADE FROMAGERE  GOULASH A LA HONGROISE  POMMES DE TERRE NOISETTE ET SALADE VERTE  PYRENEES  COMPOTE DE POMMES OU ANANAS AU SIROP OU SALADE DE FRUITS	TOMATES VINAIGRETTE OU SALADE VERTE AU MAIS OU CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE  ROTI DE PORC  FARFALLES ET HARICOTS VERTS  VACHE QUI RIT  CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT OU CREME DESSERT SAVEUR VANILLE OU CREME DESSERT SAVEUR CARAMEL	CHOU-FLEUR CREME BOURSIN OU HARICOTS BEURRE EMMENTAL OU POTAGE LEGUMES-KIRI  STEAK HACHE SAUCE AU POIVRE  PUREE ET CAROTTES  BRIE  ASSORTIMENT DE LAITAGES DONT PRODUIT LAITIER LOCAL	FRIAND AU FROMAGE OU CREPE AUX CHAMPIGNONS  FILET DE SAUMON A L'OSEILLE  BLE ET FONDUE DE POIREAUX  SAMOS  FRUITS DE SAISON	CONCOMBRE -BREBIS OU COURGETTES RONDELE  LASAGNES  SALADE  CANTAL  ABRICOTS AU SIROP OU ANANAS AU SIROP OU COMPOTE	CAROTTES OU TOMATES EN VINAIGRETTE  SAUTE DE PORC AUX OLIVES  P. DE TERRE - CAROTTES A LA CREME  SAMOS  NAPPE CARAMEL OU MOUSSE CHOCOLAT OU MOUSSE CITRON	MACEDOINE OU HARICOTS BEURRE OU POTAGE DE LEGUMES  CORDON BLEU  POMMES NOISETTE - SALADE  GOUDA  ASSORTIMENTS DE LAITAGES YAOURT FERMIER	PATE DE CAMPAGNE OU SAUCISSON A L'AIL OU SURIMI  FILET DE COLIN SAUCE CREVETTES  BLE -POIREAUX A LA CREME  HOLLANDE  FRUITS DE SAISON
lundi 20 novembre	mardi 21 novembre	jeudi 23 novembre	vendredi 24 novembre	lundi 18 décembre	mardi 19 décembre	jeudi 21 décembre	vendredi 22 décembre
BETTERAVES ROUGES A L'EDAM OU HARICOTS VERTS AU GOUDA OU POIREAUX AU CHEVRE  SAUCISSE  POMMES DE TERRE ET LENTILLES  CHANTENEIGE  FRUITS DE SAISON	TOMATE VINAIGRETTE OU CONCOMBRE VINAIGRETTE OU SALADE COMPOSEE  SAUTE DE VEAU AUX OLIVES  TORTI ET JULIENNE DE LEGUMES  CAMEMBERT  BROWNIE OU PARIS-BREST OU BEIGNET SAVEUR POMME	ŒUF DUR MAYONNAISE OU ŒUF DUR AU CURRY OU TOMATE COCKTAIL  ESCALOPE DE VOLAILLE AUX CHAMPIGNONS  GRATIN DAUPHINOIS ET PETITS POIS  HOLLANDE  FRUITS DE SAISON	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE OU CELERI VINAIGRETTE OU AVOCAT  FILET DE POISSON PANE SAUCE TARTARE  RIZ ET BROCOLIS  EMMENTAL  PETIT-SUISSE AROMATISE OU YAOURT NATURE OU YAOURT AUX FRUITS	POTAGE OU CHOU FLEUR OU BETTERAVE  CARBONNADE FLAMANDE  TORTIS - HARICOTS VERTS  CANTADOU  FRUITS DE SAISON	TOMATES MOZZARELLA OU CHAMPIGNONS CREME OU ENDIVES CHEVRE  ESCALOPE DE PORC  P. DE TERRE - PETITS POIS  CHEVRE  CREME DESSERT VANILLE-CHOCO OU CARAMEL	COURGETTES RAPEES OU CELERI OU COLESLOW  NAVARIN D'AGNEAU  SEMOULE  CHANTENEIGE  TARTE POMME OU TARTE FLAN OU TARTE CHOCO	ŒUF DUR MAYONNAISE OU CAROTTES RAPEES OU ŒUF COCKTAIL  FILET DE HOKI SAUCE CITRON  RIZ - BROCOLIS  PYRENEES  FRUIT DE SAISON
lundi 27 novembre	mardi 28 novembre	jeudi 30 novembre	vendredi 01 décembre				
MACEDOINE DE LEGUMES OU HARICOTS VERTS VINAIGRETTE OU POTAGE AUX LEGUMES  NORMANDIN DE VEAU  FRITES ET SALADE VERTE  EDAM  FRUITS DE SAISON	COURGETTES RAPEES VINAIGRETTE OU CAROTTES VINAIGRETTE OU CELERI VINAIGRETTE  SAUTE DE DINDE AU CURRY  COQUILLETES ET BRUNOISE DE LEGUMES  KIRI  YAOURT AUX FRUITS OU FROMAGE BLANC AROMATISE OU PETIT-SUISSE NATURE	SALADE DE LENTILLES OU SALADE DE PATES OU SALADE DE RIZ  ROTI DE PORC AUX CHAMPIGNONS  POMMES DE TERRE ET POELEE DE LEGUMES  MIMOLETTE  FRUITS DE SAISON	TOMATE MOZZARELLA OU ENDIVES AU BLEU OU CONCOMBRE AU CHEVRE  FILET DE POISSON SAUCE CIBOULETTE  BLE ET RATATOUILLE  BRIE  BEIGNET SAVEUR CHOCOLAT OU BEIGNET SAVEUR POMME OU ECLAIR				

NOS PLATS SONT SUSCEPTIBLES DE CONTENIR DES SUBSTANCES OU DERIVES POUVANT ENTRAÎNER DES ALLERGIES OU INTOLÉRANCES. POUR TOUTE INFORMATION, MERCI DE VOUS RAPPROCHER DU GERANT.