

## 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 Énergétique 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



Lundi 6 nov	Mardi 7 nov	Mercredi 8 nov	Jeudi 9 nov	Vendredi 10 nov	Lundi 27 nov	Mardi 28 nov	Mercredi 29 nov	Jeudi 30 nov	Vendredi 1 déc
Carottes râpées au jus d'orange	Velouté de poireaux	Salade créole	CHOUCROUTE	Céleri rapé à la mimolette	Salade western (carottes, maïs, haricots rouges)	Velouté Dubarry	Salade d'endives	Céleri rémoulade	Tarte au fromage
Bœuf à la napolitaine Torsades Emmental râpé	Rôti de dinde aux champignons Haricots verts Pommes de terre noisettes	Haché de veau bercy Purée de légumes	Saucisse/saucisson Choux Pommes de terre	Filet de colin citron-ciboulette Riz pilaf	Cordon bleu de volaille Macaronis Emmental râpé	Bœuf mode Pommes de terre vapeur	Hachis Parmentier	Crêpinette de porc aux herbes Petits pois Pommes de terre country	Waterzoi de hoki Riz créole
Fruit de saison	Brassé aux fruits	Yaourt nature sucré	Rondelé Compote de fruits	Cookie	Yaourt nature sucré	Maasdam	Laitage	Duo de crème	Fruit de saison
Lundi 13 nov	Mardi 14 nov	Mercredi 15 nov	Jeudi 16 nov	Vendredi 17 nov	Lundi 4 déc	Mardi 5 déc	Mercredi 6 déc	Jeudi 7 déc	Vendredi 8 déc
Betteraves râpées vinaigrette	Salade coleslaw	Salade de haricots beurre vinaigrette	Soupe de tomates vermicelles	Toast savoyard	Taboulé	Soupe à l'oignon	Céleri mayonnaise	Macédoine de légumes	Velouté d'endives au fromage fondu
Aiguillettes de poulet forestière Carottes à l'étuvée Pommes de terre rissolées	Paupiette de veau paprika Riz aux petits légumes	Sauté de dinde suprême Légumes pot au feu	Filet de porc à l'ancienne Coquillettes Emmental râpé	Nugget's de poisson Chou-fleur à la crème Pommes de terre persillées	Sauté de porc aigre doux Jardinière de légumes	Fricadelle de bœuf à l'italienne Mini penne régates Emmental râpé	Palette de porc Lentilles aux carottes Pommes de terre barbecue	Gratin façon tartiflette	Filet de poisson pané Ratatouille Semoule
Flan chocolat	Gouda	Liégeois vanille	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Fromage fondu	Flan nappé caramel	Liégeois chocolat	Clémentine-Friandise Saint-Nicolas	Gâteau aux noisettes
Lundi 20 nov	Mardi 21 nov	Mercredi 22 nov	Jeudi 23 nov	Vendredi 24 nov	Lundi 11 déc	Mardi 12 déc	Mercredi 13 déc	Jeudi 14 déc	Vendredi 15 déc
Crème de courgettes	Carottes râpées vinaigrette	Crêpe au fromage	Salade de chou fleurs	Bienvenue dans notre potager	Soupe paysanne	Céleri mayonnaise	Velouté de poireaux	Salade du terroir (betteraves, endives, pommes)	Focaccia
Merguez à l'orientale Légumes couscous Semoule	Dos de lieu marinière Ragoût de pommes de terre	Sauté de porc aux pruneaux Riz sauvage	Lasagnes bolognaise	Soupe de potiron d'Aix les Orchies	Bœuf braisé à la dijonnaise Choux de Bruxelles Pommes de terre noisettes	Bouchées de volaille à la provençale Macaronis Emmental râpé	Paupiette de veau aux oignons Riz pilaf	Parmentier de porc au potiron	Filet de colin gratiné Épinards à la crème Pommes de terre vapeur
Fruit de saison	Ile flottante	Fruit de saison	Camembert	Poulet au Maroilles	Mousse au chocolat	Compote de coing	Éclair vanille	Yaourt nature sucré	Fruit de saison
Lundi 27 nov	Mardi 28 nov	Mercredi 29 nov	Jeudi 30 nov	Vendredi 1 déc	Lundi 18 déc	Mardi 19 déc	Mercredi 20 déc	Jeudi 21 déc	Vendredi 22 déc
Potage cultivateur	Carottes râpées vinaigrette	Laitue	Soupe des hortillons à la vache qui rit	Repas de NOËL Médaillon de mousse de foie et son toast	Picadillo mexicain	Jambon blanc Coquillettes à l'italienne Emmental râpé	Goulash de bœuf	Nuggets de poisson sauce tartare	Filet de poulet aux marrons et champignons Duo de carottes Pommes paillassons
Riz	Purée de carottes de Willems	Purée au lait	Haricots verts Pommes de terre persillées	Duo de carottes Pommes paillassons	Tarte au libouli (brioche crème pâtissière)	Edam	Crème dessert vanille	Laitage	Fruit de saison
Edam	Crème dessert vanille	Laitage	Fruit de saison	Bûchette de NOËL					