

UNE SAISON...UNE RECETTE

Velouté de fanes 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	MARDI	JEUDI	VENREDI			LUNDI	MARDI	JEUDI	VENREDI		
NOVEMBRE 2018	DU 05 AU 09	LANIERES DE BETTERAVE EN VINAIGRETTE	SALADE DE LENTILLES	SALADE DE MACHE AUX CROUTONS	ROSETTE	DECEMBRE 2018	DU 03 AU 07	SALADE DE POMMES DE TERRE	POMELOS	SALADE VERTE AU MAIS	SALADE COLESLAW		
		BOLOGNAISE	SAUTE DE POULET AU JUS D'AIL	COUSCOUS VEGETARIEN	FILET DE POISSON MEUNIERE			CORDON BLEU	SAUCISSE D'ARDECHE	HACHIS PARMENTIER	FINANCIERE VEGETARIENNE (QUENELLES, CHAMPIGNONS)		
		COQUILLETES	GRATIN DE POTIRON	SEMOULE ET LEGUMES	HARICOTS BEURRE			CHOU FLEUR	ROSTI DE LEGUMES	CARRE FRAIS	CANTADOU		
		CAMEMBERT	YAOURT NATURE	COUSCOUS POIS CHICHES	CHANTENEIGE			PETIT SUISSIE AUX FRUITS	FROMAGE BLEU	PATISSERIE	CREME DESSERT CHOCOLAT		
	DU 12 AU 16	COMPOTE DE FRUITS	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT	FRUIT DE SAISON		FRUIT DE SAISON	DES DE BETTERAVES VINAIGRETTE	JAMBON BLANC	MENU MONTAGNE	CAROTTES RAPEES		
		TABOULE	SALADE VERTE ET MAIS	FEUILLETE AU FROMAGE	CAROTTE ET CELERI RAPES		DU 10 AU 14	RAVIOLI AU BŒUF	SAUTE DE DINDE	SALADE VERTE	POISSON MEUNIERE		
		ESCALOPE VIENNOISE	HARICOTS ROUGES A LA MEXICAINES	SAUTE DE BŒUF BIO	DOS DE COLIN SAUCE SAFRANEE		DU 17 AU 21	YAOURT	PETITS POIS	TARTIFLETTE	GRATIN DE POTIRON		
		BRISURES DE CHOU FLEUR PERSILLE	RIZ	CAROTTES SAUTEES	POMMES VAPEUR		FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	TOMME NOIRE	PETIT SUISSIE	EDAM		
	DU 19 AU 23 : SERD	EDAM	PETIT SUISSIE	YAOURT AROMATISE	EMMENTAL		DU 10 AU 14	COCKTAIL DE FRUITS	FROMAGE BLANC AREILLADOU	FRUIT DE SAISON	MOUSSE AU CHOCOLAT		
		FROMAGE BLANC FRUITE	SALADE ACAPULCO	FRUIT DE SAISON	MOUSSE AU CHOCOLAT			DU 17 AU 21	SALADE DE PATES	FROMAGE BLANC AREILLADOU	FRUIT DE SAISON	SEGMENTS DE POMELOS	
		PATE ARDECHOIS	SALADE COMPOSEE	SALADE MELEE	SALADE DE POIS CHICHES				ESCALOPE VIENNOISE	SALADE VERTE AU CHEVRE	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	POISSON A LA CREME
		FILET DE POISSON PANE	PAUPIETTE DE VEAU EN SAUCE	CUISSIE DE POULET AUX HERBES	QUENELLES NATURES				BROCOLIS	CREPE AU FROMAGE	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	RIZ
PETITS POIS	PATES	GRATIN DAUPHINOIS MAISON	SAUCE TOMATE	FROMAGE BLANC	CAROTTES PERSILLEES	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON		CANTAL				
DU 26 AU 30	YAOURT	BUCHETTE MELANGE	FROMAGE PETIT LEONCEL	HARICOTS VERTS	DU 17 AU 21	FROMAGE BLANC	FROMAGE BLANC AREILLADOU	FRUIT DE SAISON	FLAN VANILLE				
	FRUIT DE SAISON	LIEGEOIS	COMPOTE DE POMME	FROMAGE BLANC AREILLADOU		FROMAGE BLANC	FROMAGE BLANC AREILLADOU	FRUIT DE SAISON	FLAN VANILLE				
	MACEDOINE DE LEGUMES	CAROTTES RAPEES	SALADE D'ENDIVES ET BATAVIA	FROMAGE BLANC AREILLADOU		FROMAGE BLANC	FROMAGE BLANC AREILLADOU	FRUIT DE SAISON	FLAN VANILLE				
	PAVE FROMAGER	BŒUF BOURGUIGNON	EMINCE DE PORC AUX OLIVES	FROMAGE BLANC AREILLADOU		FROMAGE BLANC	FROMAGE BLANC AREILLADOU	FRUIT DE SAISON	FLAN VANILLE				
DU 26 AU 30	PUREE DE POTIRON	POMMES VAPEUR	CAROTTES	FRUIT DE SAISON	DU 17 AU 21	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	FLAN VANILLE				
	YAOURT AREILLADOU	GOUDA	BRIE	FRUIT DE SAISON		DU 17 AU 21	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	FLAN VANILLE			
	FRUIT DE SAISON	FLAN CARAMEL	CAKE CHOCO MAISON	FRUIT DE SAISON			DU 17 AU 21	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	FLAN VANILLE		
	FRUIT DE SAISON	FLAN CARAMEL	CAKE CHOCO MAISON	FRUIT DE SAISON				DU 17 AU 21	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	FLAN VANILLE	

INFOS PRODUITS:

Toutes nos viandes sont françaises. Les viandes et charcuteries locales proviennent de GINEYS - LAC D'ISSARLES (07)

TOUS NOS FRUITS DE SAISON (sauf banane, agrumes) SONT DE LA REGION. LE POTIRON VIENT DE VESSEAUX (07)

Les produits Areilladou proviennent de la LAITERIE CARRIER A VALS LES BAINS (07), et les produits LEONCEL du Gaec de la Grange à LEONCEL (26), le yaourt fermier de ST FELICIEN (07).

Les pommes de terre fraîches sont de PATIFOL A LEMPS (07). Les quenelles, soufflés et raviolis sont de SAINT JEAN - ROMANS (26). Les pâtisseries salées de VOREPPE (38).

Les compotes locales et bio viennent de CHARLES ET ALICE A ALLEX (26) ou RHODACOOOP SARRAS (26).

De nombreux produits locaux et bio proviennent d'AGRICOURT (Eure 26), AGROBIODROME (Loriol 26) ET D'ARDECHE ET DE SAISON (Privas 07)

