

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



Conception: CMA&S



	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI			
MAI 2019 DU 29 AU 03	PIZZA AU FROMAGE CORDON BLEU HARICOTS VERTS YAOURT NATURE POMME	CAROTTES RAPEES SAUTE DE PORC PUREE FRAIDOU MOUSSE AU CHOCOLAT	SALADE ET DES DE FROMAGE BOULETTES DE BŒUF SAUCE TOMATE SEMOULE PETIT SUISSE ANANAS AU SIROP	ŒUF MAYONNAISE FILET DE LIEU JARDINIÈRE DE LEGUMES CANTAL BEIGNET AU CHOCOLAT			
	DU 06 AU 10	RADIS BEURRE BROCHETTE DE DINDE TORTIS COLOREES CHANTENEIGNE COMPOTE POMME-FRAISE	FRIAND AU FROMAGE AIGUILLETTE DE POULET AUX OLIVES BROCOLIS CAMEMEBERT CREME DESSERT	SALADE DE MACHE QUENELLES AUX LEGUMES RIZ SAUCE TOMATE FROMAGE BLANC AUX FRUITS FRUIT DE SAISON	TABOULE FILET DE COLIN CHOU FLEUR PERSILLE KIRI MOUSSE AU CHOCOLAT		
		DU 13 AU 17	SALADE DE TOMATE AU THON SAUTE DE BŒUF MIRONTON COQUILLETES FOURNOL ILE FLOTTANTE	SALADE COLESLAW BRANDADE DE POISSON PARMENTIERE YAOURT NATURE TARTE AU CHOCOLAT	ROULADE AUX OLIVES PAUPIETTE DE VEAU PUREE DE CAROTTES COULOMMIERS FRUIT DE SAISON	SALADE DE PDT OMELETTE BIO PERSILLEE HARICOTS BEURRE FROMAGE COMPOTE DE FRUIT	
			DU 20 AU 24	MACEDOINE DE LEGUMES PATES A LA BOLOGNAISE FROMAGE BLANC MOUSSE DE FRUIT	SALADE VERTE CUISSÉ DE POULET AUX HERBES PETITS POIS CARRE FRAIS BEIGNET AUX POMMES	SALADE DE TOMATE ET CONCOMBRE SAUCISSE DE PAYS LENTILLES YAOURT FERMIER AUX FRUITS FRUIT DE SAISON	SALADE MELEE QUENELLES DE BROCHET RIZ RONDELE CREME VANILLE
				DU 27 AU 31	SALADE DE MAIS AUX CREVETTES CHEESEBURGER POMMES DAUPHINES PETIT SUISSE BIO COOKIES	SALADE DE TOMATE MOZZA ROTI DE PORC AUX OIGNONS GRATIN DE COURGETTES EMMENTAL COMPOTE POMME ABRICOT	ASCENSION

INFOS PRODUITS:

Toutes nos viandes sont françaises. Les viandes et charcuteries locales proviennent de GINEYS - LAC D'ISSARLES (07) La volaille locale de Royal Bernard à GRANE (26)

TOUS NOS FRUITS DE SAISON (sauf banane, agrumes) SONT DE LA REGION.

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

Sous réserve des approvisionnements, notamment pour certains fruits.

Nos menus sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.

Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.



	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI	
JUN 2019	DU 03 AU 07	SALADE DE BETTERAVES GRATIN DE PATES BIO AUX LEGUMES FROMAGE BLANC SALADE DE FRUITS	CAROTTES RAPEES SAUTE DE POULET PETITS POIS CARRE FRAIS BIO LIEGEOIS AU CHOCOLAT	SALADE DE MACHE AUX CROUTONS SAUTE DE BŒUF PROVENÇAL SEMOULE BIO MIMOLETTE ROULE A LA CONFITURE	SALADE DE PEPINETTES AUX LEGUMES FILET DE POISSON MEUNIÈRE CAROTTES YAOURT NATURE BIO FRUIT DE SAISON
	DU 10 AU 14	LUNDI DE PENTECOTE	ROSETTE STEAK HACHE RIZ GOUDA BIO FLAN CAMEL	FEUILLETE AU FROMAGE SAUTE DE PORC AUX OLIVES HARICOTS VERTS CAMEMBERT COMPOTE BIO	SALADE DE TOMATE AU PERSIL POISSON PANE COURGETTES FROMAGE BIO CHOU A LA VANILLE
	DU 17 AU 21	SALADE DE RIZ AU THON JAMBON ROSTI DE LEGUMES PETIT SUISSE FRUIT DE SAISON	MELON DE PAYS PAELLA MAISON AU POULET EDAM MOUSSE CITRON	SALADE DE TOMATE MOZZA AU PISTOU ESCALOPE VIENNOISE SALSIFIS COULOMMIERS TARTE AU FLAN	QUICHE AU FROMAGE AIOLI DE POISSON PDT/LEGUMES VAPEUR YAOURT NATURE FRUIT DE SAISON
	DU 24 AU 28	CAROTTES RAPEES A LA CIBOULETTE PATES A LA CARBONARA EMMENTAL LIEGEOIS VANILLE	SALADE DE POMMES DE TERRE CORDON BLEU RATATOUILLE CHANTAILLOU FRUIT DE SAISON	CAKE AUX OLIVES BŒUF CAROTTES PETIT SUISSE SUCRE FRUIT DE SAISON	PASTEQUE FILET DE COLIN EN SAUCE BOULGOUR SAMOS MOUSSE AU CHOCOLAT
JUILLET 2019	DU 01 AU 05	SALADE DE TOMATE ROTI DE PORC FROID SALADE DE PDT YAOURT AROMATISE FRUIT DE SAISON	SALADE VERTE FILET DE HOKI MEUNIÈRE RIZ ET TOMATE PROVENCALE CAMEMBERT COMPOTE	REPAS ITALIEN SALADE DE TOMATE & MOZZARELLA LASAGNES A LA BOLOGNAISE PECHE	Pique Nique

INFOS PRODUITS:

Toutes nos viandes sont françaises. Les viandes et charcuteries locales proviennent de GINEYS - LAC D'ISSARLES (07) La volaille locale de Royal Bernard à GRANE (26)

TOUS NOS FRUITS DE SAISON (sauf banane, agrumes) SONT DE LA REGION.

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

Sous réserve des approvisionnements, notamment pour certains fruits. Nos menus sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.