

## 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 OMA



lundi 06 novembre	mardi 07 novembre	jeudi 09 novembre	vendredi 10 novembre
CHOIX D'ENTREES AIGUILLETES DE POULET AUX HERBES FILET DE LIEU SAUCE CIBOULETTE	CHOIX D'ENTREES BŒUF AUX LARDONS  OMELETTE NATURE	CHOIX D'ENTREES NORMANDIN DE VEAU A L'ITALIENNE GIGOT D'AGNEAU A L'AIL	CHOIX D'ENTREES PAUPIETTE DU PECHEUR SAUTE DE PORC FORESTIER
RIZ ET RAGOUT DE CAROTTES*	COQUILLETES ET BROCOLIS*	LEGUMES COUSCOUS ET SEMOULE	FRITES ET HARICOTS BEURRE PERSILLES
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 04 décembre	mardi 05 décembre	jeudi 07 décembre	vendredi 08 décembre
CHOIX D'ENTREES OMELETTE AU FROMAGE  NAVARIN D'AGNEAU	CHOIX D'ENTREES CUISSÉ DE POULET AU JUS NORMANDIN DE VEAU SAUCE BRUNE PETITS POIS ET POMMES TERRE AU PAPRIKA	CHOIX D'ENTREES ROTI DE BŒUF SAUCE BEARNAISE DOS DE COLIN AUX CREVETTES	CHOIX D'ENTREES SAUMON SAUCE HOLLANDAISE SAUTE DE DINDE FORESTIER
BROCOLIS* ET COQUILLETES	FRITES ET HARICOTS VERTS AUX OIGNONS	FRITES ET HARICOTS VERTS AUX OIGNONS	CAROTTES A LA CREME* ET SEMOULE
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 13 novembre	mardi 14 novembre	jeudi 16 novembre	vendredi 17 novembre
CHOIX D'ENTREES ROTI DE PORC AU MIEL  OMELETTE AU FROMAGE TORSADES ET BRUNOISE DE LEGUMES	CHOIX D'ENTREES KEFTA D'AGNEAU AUX EPICES DOUCES FILET DE HOKI SAUCE AUREOLE	CHOIX D'ENTREES CUISSÉ DE POULET ROTI AU THYM PAUPIETTE DE VEAU SAUCE BRUNE	CHOIX D'ENTREES WATERZOÏ DE POISSON BŒUF A LA NAPOLITAINE
Frites et Endive Braisée*	RATATOUILLE ET SEMOULE	FRITES ET NAVETS BRAISES*	FONDUE DE POIREAUX* ET RIZ
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 11 décembre	mardi 12 décembre	jeudi 14 décembre	vendredi 15 décembre
CHOIX D'ENTREES ROTI DE PORC SAUCE AU POIVRE DOUX  TAJINE DE BŒUF	CHOIX D'ENTREES LASAGNES A LA BOLOGNAISE  VEAU LA CANTONAISE	CHOIX D'ENTREES FILET DE DINDE AU CIDRE FILET DE POISSON MEUNIÈRE CITRONNE	CHOIX D'ENTREES FILET DE MERLU A LA DIEPPOISE KEFTA D'AGNEAU SAUCE AU CURRY
FRITES ET ENDIVE BRAISEE*	PENNE ET POELEE CHINOISE	POIREAUX A LA BECHAMEL* ET RIZ	JULIENNE DE LEGUMES ET SEMOULE
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 20 novembre	mardi 21 novembre	jeudi 23 novembre	vendredi 24 novembre
CHOIX D'ENTREES CARBONARA DE JAMBON FILET DE COLIN A L'ANETH	CHOIX D'ENTREES BŒUF AUX CAROTTES  ESCALOPE DE DINDE CHASSEUR	CHOIX D'ENTREES CHILI CON CARNE  SAUTE D'AGNEAU AUX AMANDES	CHOIX D'ENTREES FILET DE SAUMON SAUCE CITRON  CHIPOLATAS GRILLEES
PENNE ET POELEE MARAICHÈRE	FRITES ET CAROTTES VICHY*	RIZ ET PIPERADE DE LEGUMES	PUREE DE POMMES DE TÈRE ET PUREE ET HARICOTS VERTS
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 18 décembre	mardi 19 décembre	jeudi 21 décembre	vendredi 22 décembre
CHOIX D'ENTREES ESTOUFFADE DE VEAU FORESTIERE JAMBON GRILLE SAUCE BRUNE	CHOIX D'ENTREES PILONS DE POULET TEX MEX SAUTE DE PORC BASQUAISE	CHOIX D'ENTREES CARBONARA DE SAUMON STEAK HACHE SAUCE ITALIENNE	REPAS DE NOEL
CHOU* ET POMMES DE TERRE GRATINEES	FRITES ET RATATOUILLE	TORTIS ET EPINARDS*	
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	

lundi 27 novembre	mardi 28 novembre	jeudi 30 novembre	vendredi 01 décembre
CHOIX D'ENTREES SAUTE DE POULET A L'ORIENTALE	CHOIX D'ENTREES JAMBON BLANC SAUCE AU POIVRE DOUX	CHOIX D'ENTREES CARBONNADE FLAMANDE	CHOIX D'ENTREES FILET DE LIEU SAUCE AU CURRY
NORMANDIN DE BŒUF SAUCE TOMATE	FILET DE HOKI SAUCE OSEILLE	TOMATE FARCIE	SAUTE DE PORC AUX PRUNEAUX
SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS	FRITES ET EPINARDS A LA CREME*	POELEE DE LEGUMES ET MACARONI	RIZ ET FONDUE DE POIREAUX*
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

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