

# LES RESTES : UN REPAS CACHÉ DANS LE FRIGO



## LE SAVIEZ-VOUS ?

- Laisser refroidir un reste de plat cuisiné avant de le ranger dans le frigo.
- Les restes se conservent jusqu'à trois jours dans le frigo.
- Un yaourt nature se garde jusqu'à 3 semaines après la Date Limite de Consommation (DLC) et le lait UHT (non ouvert) jusqu'à 2 mois après la date de péremption.



## CÔTÉ NUTRITION :

- Les vitamines et les fibres se concentrant souvent dans la peau des fruits et des légumes, les épluchures-pelures permettent de profiter davantage de leurs bénéfices.
- Une quiche avec un reste de poireau, du lait, 1 œuf, 2 tranches de jambon et du gruyère font un repas tout à fait complet et équilibré.



## CÔTÉ DÉGUSTATION :

- Des bananes très mûres sont beaucoup plus riches en goût et en sucre.
- Les zestes d'agrumes parfument toutes sortes de plats salés et de desserts, mais peuvent également être confits au sucre ou au vinaigre.



## CÔTÉ CUISINE :

- Avec les restes de viande ou de poisson, pensez à des hachis, des brochettes, des croquettes ou des légumes farcis.
- Avec les restes de pâtes ou de riz, pensez aux salades froides, aux gratins, aux soupes et aux légumes farcis.
- Avec les restes de fruits et de légumes, faites des tartes, des quiches ou des compotes.

# UNE SAISON...UNE RECETTE

## Banana croc

Durée de préparation : 15 min. - Cuisson : 10 min.

**Ingrédients :** 2 bananes mûres ou trop mûres, 1 paquet de biscuits ouvert et ramolli (100 g), crème chantilly, 50 g de beurre, confiture de lait, cacao en poudre.



1. Écraser les biscuits et les mélanger avec le beurre préalablement fondu. Les tasser dans un petit moule à tarte et faire cuire 10 min à 180°C.



2. Étaler une fine couche de confiture de lait.



3. Éplucher les bananes, ôter les éventuelles parties noires. Écraser à la fourchette et garnir les fonds de tarte.



4. Garnir de chantilly et saupoudrer de cacao... bonne dégustation !



Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole, 477 181 010.

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2019

# Soyons Complices à table !

1188 restaurants api engagés

7240 salariés impliqués

pour lutter contre le gaspillage

829 ateliers en ébullition



103 solutions identifiées



Ensemble on va plus loin !

ÉDITO

## Semaine Européenne de Réduction des Déchets

Du 16 au 24 novembre 2019, c'est la Semaine Européenne de Réduction des Déchets !

Api Restauration participe à cette opération depuis 2008 et a fait de la lutte contre le gaspillage alimentaire un de ses objectifs prioritaires.

Cette année, nous avons mené une campagne nationale de pesée des déchets alimentaires de grande envergure dans nos restaurants Api.

Au total, ce sont près de 1200 équipes de cuisine qui se sont responsabilisées sur le gaspillage alimentaire et mobilisées en créant 829 ateliers de réflexion. 103 solutions ont été identifiées avec des actions très concrètes et propres à chaque site pour lutter au quotidien contre le gaspillage alimentaire !

Ensemble, on va plus loin !  
Le Pôle Nutrition





lundi 04 novembre	mardi 05 novembre	jeudi 07 novembre	vendredi 08 novembre
CHOIX D'ENTREES AIGUILLETES DE POULET AUX HERBES OU FILET DE LIEU SAUCE CIBOULLETTE RIZ ET RAGOUT DE CAROTTES CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES SAUTE DE BŒUF AUX LARDONS OU OMELETTE NATURE FRITES ET HARICOTS BEURRE PERSILLES CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES KEFTA DE BŒUF OU GIGOT D'AGENAU A L'AIL LEGUMES COUSCOUS - SEMOULE CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES MARMITE DU PECHEUR OU SAUTE DE PORC FORESTIER COQUILLETES- BROCOLIS CHOIX DE DESSERTS

lundi 02 décembre	mardi 03 décembre	jeudi 05 décembre	vendredi 06 décembre
CHOIX D'ENTREES OMELETTE AU FROMAGE NAVARIN D'AGNEAU BROCOLIS ET COQUILLETES CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES CUISSÉ DE POULET AU JUS NORMANDIN DE VEAU SAUCE BRUNE RIZ ET BRUNOISE DE LEGUMES CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES ROTI DE BŒUF SAUCE BEARNAISE DOS DE COLIN AUX CREVETTES FRITES ET HARICOTS VERTS AUX OIGNONS CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES PECHE DU JOUR SAUTE DE DINDE FORESTIER CAROTTES A LA CREME ET SEMOULE CHOIX DE DESSERTS

lundi 11 novembre	mardi 12 novembre	jeudi 14 novembre	vendredi 15 novembre
<b>FERIE</b>  CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES KEFTA D'AGNEAU AUX EPICES DOUCES FILET DE HOKI SAUCE AURORE RATATOUILLE ET SEMOULE CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES CUISSÉ DE POULET ROTI AU THYM PAUPIETTE DE VEAU SAUCE BRUNE FRITES ET SALADE CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES WATERZOÏ DE POISSON BŒUF A LA NAPOLITAINE FONDUE DE POIREAUX ET RIZ PILAF CHOIX DE DESSERTS

lundi 09 décembre	mardi 10 décembre	jeudi 12 décembre	vendredi 13 décembre
CHOIX D'ENTREES ROTI DE PORC SAUCE CHARCUTIERE TAJINE DE BŒUF FRITES ET ENDIVE BRAISEE CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES LASAGNES A LA BOLOGNAISE VEAU LA CANTONAISE PENNE ET POEELE CHINOISE CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES ESCALOPE DE DINDE AU CIDRE FILET DE POISSON MEUNIÈRE CITRONNE POIREAUX A LA BECHAMEL ET RIZ CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES FILET DE MERLU A LA DIEPPOISE KEFTA D'AGNEAU SAUCE AU CURRY JULIENNE DE LEGUMES ET SEMOULE CHOIX DE DESSERTS

lundi 18 novembre	mardi 19 novembre	jeudi 21 novembre	vendredi 22 novembre
CHOIX D'ENTREES NORMANDIN DE VEAU FILET DE COLIN A L'ANETH PENNE ET POEELE MARAICHÈRE CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES BŒUF AUX CAROTTES ESCALOPE DE DINDE SAUCE CHASSEUR FRITES ET CAROTTES VICHY CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES CHILI CON CARNE SAUTE D'AGNEAU AUX AMANDES RIZ CREOLE ET PIPERADE DE LEGUMES CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES PECHE DU JOUR CHIPOLATAS GRILLEES CŒUR DE BLE ET HARICOTS VERTS CHOIX DE DESSERTS

lundi 16 décembre	mardi 17 décembre	jeudi 19 décembre	vendredi 20 décembre
CHOIX D'ENTREES ESTOUFFADE DE VEAU FORESTIERE JAMBON GRILLE SAUCE MADERE CHOU ET CŒUR DE BLE CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES PILONS DE POULET TEX MEX SAUTE DE PORC BASQUAISE RIZ - CAROTTES CREME CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES PECHE DU JOUR STEAK HACHE SAUCE ITALIENNE TORTIS ET EPINARDS A LA CREME CHOIX DE DESSERTS	<b>REPAS DE NOEL</b> 

lundi 25 novembre	mardi 26 novembre	jeudi 28 novembre	vendredi 29 novembre
CHOIX D'ENTREES SAUTE DE POULET A L'ORIENTALE BOULETTE DE BŒUF SAUCE BRUNE SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES JAMBON BLANC SAUCE AU POIVRE FILET DE HOKI SAUCE OSEILLE FRITES ET EPINARDS A LA CREME CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES CARBONNADE FLAMANDE TOMATE FARCIE POEELE DE LEGUMES ET MACARONIS CHOIX DE DESSERTS	CHOIX D'ENTREES FILET DE LIEU SAUCE AU CURRY SAUTE DE PORC AUX PRUNEAUX RIZ PILAF ET FONDUE DE POIREAUX CHOIX DE DESSERTS