

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





lundi 03 juin	mardi 04 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
SALADE HOLLANDAISE	AVOCAT VINAIGRETTE	SALADE FROMAGERE	DUO DE CRUDITES
ROTI DE DINDE	RAVIOLI	CHILI	RISOTTO
POMMES RISSOLEES	GRATINES	CON CARNE	AUX FRUITS DE MER
BROCOLIS A L'AIL	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	ET AUX COURGETTES
FROMAGE BLANC BIO AUX FRUITS D'ÉTÉ			GLACE

lundi 10 juin	mardi 11 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
FERIE	CONCOMBRES BULGARES	CARONADE FLAMANDE	BETTERAVES MIMOSA
	JAMBON ROTI	FRITES	FILET DE HOKI
	SAUCE MOUTARDE	SALADE	A LA NORMANDE
	TORTI	FROMAGE	POMMES VAPEUR
	ET SON RAPE	FRUIT DE SAISON	DUO DE COURGETTES
	YAOURT NATURE AU LAIT DE CHEVRE		A LA BECHAMEL
			MOUSSE AU CHOCOLAT

lundi 17 juin	mardi 18 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
MELON	SALADE COLESLAW	SALADE FRAICHEUR	CONCOMBRES
COLOMBO DE PORC A L'ANANAS	TOMATES FARCIES	ROTI DE VEAU AU JUS	A LA GRECQUE
RIZ	PEPINETTES	PUREE AU LAIT	PANE DE COLIN
HARICOTS VERTS	A LA SAUCE TOMATE	CAROTTES VICHY	SAUCE BEARNAISE
PETITS SUISSES	FROMAGE	FRUIT DE SAISON	POMMES DE TERRE
			JULIENNE DE LEGUMES
			CHARLOTTE AUX FRAISES BIO REVISITEE

lundi 24 juin	mardi 25 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
OMELETTE AUX FINES HERBES	CAROTTES A L'ORANGE		PAËLLA MAISON
FRITES	KEFTAS D'AGNEAU		POULET - POISSON
SALADE VERTE	AUX EPICES MAROCAINES		ET CHORIZO
FROMAGE	SEMOULE RATATOUILLE		FROMAGE
FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC SUCRE		FRUIT DE SAISON

lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
MENU DU CHEF	MENU DE CHEF	MENU DU CHEF	MENU DU CHEF
			

Vos repas sont cuisinés
chaque jour par votre chef de cuisine,
Jean et son équipe !



bonnes
VACANCES!