

# Velouté de fanes de carottes

Durée de préparation : 15 minutes - Temps de cuisson : 30 minutes

**Ingédients 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.



DÉCEMBRE 2018

NOVEMBRE

# Soyons Complices à table !

GRAINES  
GRaines  
LES



PESTO

DÉS RÔTIS  
AU MIEL



Dés de navet  
et potiron rôtis  
au pesto de fanes  
de navets

ÉDITO

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

api



## 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...
- Eviter 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.

lundi 05 novembre	mardi 06 novembre	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
DES DE BETTERAVES A LA VINAIGRETTE	<b>Saute de bœuf</b>	VELOUTE DE COURGETTES	<b>CAROTTES RÂPEES</b> A L'EMMENTAL
SAUCISSE GRILLÉE	AUX OIGNONS	ESCALOPE DE VOLAILLE A LA CREME	FILET DE COLIN SAUCE AU CITRON
HARICOTS BLANCS	POMMES RISSOLÉES <b>SALADE</b>	BOULGHOUR	RIZ PILAF
A LA TOMATE	CHANTENEIGE	HARICOTS VERTS	BROCOLIS A L'AIL
FROMAGE BLANC A LA CASSONADE	FRUIT DE SAISON	<b>VERRINE DE POTIMARRON AU CARAMBAR</b>	TARTE AU FLAN

lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
CHOU ROUGE AUX POMMES	FEUILLETE AU FROMAGE	POTAGE SAINT GERMAIN	PAËLLA
<b>Saute de porc</b>	MARMITE DU PÊCHEUR	<b>CARBONADE FLAMANDE</b>	AU POULET
FACON FORESTIERE	SEMOULE	<b>Frites fraîches</b>	ET FRUITS DE MER
PUREE DE COURGETTES	AUX DES DE POIVRONS	<b>SALADE</b>	BABYBEL
YAOURT AUX FRUITS	FRUIT DE SAISON	<b>MOUSSE AUX SPECULOOS</b>	FRUIT DE SAISON

lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
HAUT DE CUISSE DE POULET	<b>SALADE D'ENDIVES</b>	CELERI REMOULADE	SALAMI ET SES CONDIMENTS
AUX HERBES	<b>ESCALOPE DE PORC</b> SAUCE DIJONNAISE	STEAK HACHE SAUCE AU POIVRE	FILET DE POISSON PANE SAUCE TARTARE
<b>POMMES LYONNAISES</b> <b>CAROTTES RONDELLES</b>	<b>POMMES VAPEUR</b>	FARFALLES	RIZ CREOLE
CAMEMBERT	FLAGEOLETS CUISINÉS	HARICOTS BEURRE	PIPERADE
FRUIT DE SAISON	PETITS SUISSES FRUITÉS	PÂTISSERIE MAISON	SALADE DE FRUITS

lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
TARTE AU FROMAGE	1/2 POMELOS	MACEDOINE MAYONNAISE	OMELETTE AUX LARDONS
TOMATES	<b>ESCALOPE DE PORC</b> <b>AU MAROILLES</b>	<b>DAUBE DE BŒUF</b> A LA PROVENCALE	<b>GRATIN DE POIREAUX</b>
FARCIES	COQUILLETES	<b>POMMES FONDANTES</b>	<b>ET POMMES DE TERRE</b>
RIZ PARFUME	AUX CHAMPIGNONS	<b>SALADE VERTE</b>	EDAM
YAOURT AROMATISE	MARBRÉ ET SA CREME ANGLAISE	YAOURT AUX FRUITS	ABRICOTS AU SIROP

lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
FRICASSÉE DE VOLAILLE SAUCE VALLÉE D'AUGE	PÂTÉ DE CAMPAGNE	CŒURS D'ARTICHAUTS EN SALADE	SALADE D'AGRUMES
CŒUR DE BLE	SAUTÉ D'AGNEAU AU CURRY	FILET DE LIEU SAUCE HOLLANDAISE	JAMBON BLANC
BRUNOISE DE LEGUMES	SEMOULE	<b>POMMES VAPEUR</b>	PURÉE
VACHE QUI RIT	RATATOUILLE	SALSIFIS	DE BROCOLIS
FRUIT DE SAISON	LIEGEOIS AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	MIMOLETTE

lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
TAJINE	<b>CAROTTES RÂPEES</b>	CRÊPE AUX CHAMPIGNONS	PÊCHE AU SURIMI
DE BOULES DE BŒUF	LASAGNES AU THON	<b>SAUTÉ DE PORC</b> A LA PROVENCALE	OMELETTE AU FROMAGE
SEMOULE ET PIPERADE	<b>ANIMATION : POP CORN ET BARBE A PAPA</b>	<b>POMMES A L'AIL</b>	MINI PENNE
BOURGIN		HARICOTS VERTS	AU COULIS DE TOMATES
POIRE AU CHOCOLAT		FRUIT DE SAISON	GOUDA

lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
VELOUTE DE POTIRON AU KIRI	SALADE COLESLAW	<b>REPAS DE NOËL</b>	<b>SALADE THAÏ AU TOFU</b>
BLANQUETTE DE VEAU A L'ANCIENNE	CHEESEBURGER		FILET DE COLIN SAUCE DIEPPOISE
BLÉ CUISINÉ	<b>Frites fraîches</b>		RIZ
COURGETTES POËLÉES	<b>FEUILLE DE CHÊNE</b>		AUX LEGUMES
FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC SUCRE		FLAN NAPPE CAMEL



**Vos repas sont cuisinés chaque jour  
par votre chef Api  
Jonathan et son équipe !**