

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.

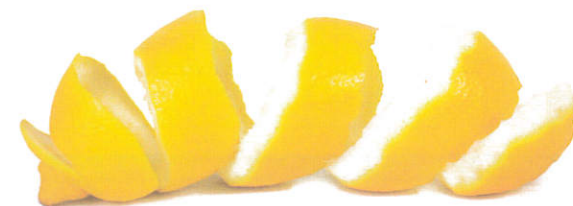


MAI JUIN 2019

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: C&A



lundi 13 mai	mardi 14 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
RÔTI DE PORC A LA DIJONNAISE POMMES VAPEUR FLAGEOLETS EMMENTAL FRUIT DE SAISON	SALADE DE RADIS MIJOTE DE VEAU AU CURRY RIZ AUX PETITS LEGUMES LIEGOIS CHOCOLAT	BETTERAVES A LA VINAIGRETTE SAUTE DE BŒUF AUX OIGNONS FRITES FRAÎCHES SALADE YAOURT VELOUTE AUX FRUITS	CRÊPE AUX CHAMPIGNONS PAUPIETTE DE SAUMON A L'ANETH SEMOULE RATATOUILLE ABRICOTS AU SIROP

lundi 20 mai	mardi 21 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
CONCOMBRES VINAIGRETTE RAVIOLI DE BŒUF GRATINES TARTE NOIX DE COCO	ŒUF DURS MAYONNAISE BOULES D'AGNEAU A L'ABRICOT SEMOULE LEGUMES DE COUSCOUS FRUIT DE SAISON	CHOU FLEUR MIMOSA BROCHETTE DE DINDE MARINEE POMMES SAUTEES SALADE FROMAGE BLANC SUCRE	OMELETTE AU FROMAGE CŒUR DE BLE POËLEE CHAMPÊTRE VACHE QUI RIT FRUIT DE SAISON

lundi 27 mai	mardi 28 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
ŒUF DUR AU PAPRIKA SAUTE DE PORC A LA PROVENCALE COQUILLETES AU BEURRE FRUIT DE SAISON	TOMATES CIBOULETTE HACHIS PARMENTIER AUX PETITS LEGUMES ENTREMETS PRALINE	JEUDI DE L'ASCENSION	PONT

lundi 03 juin	mardi 04 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
CAROTTES RÂPEES AU GOUDA CERVELAS A L'ALSACIENNE POMMES FONDANTES POËLEE DE LEGUMES FRUIT DE SAISON	CARBONADE FLAMANDE POMMES RISSOLEES SALADE DE TOMATES EDAM SALADE DE FRUITS	REPAS DE LA SEMAINE EUROPEENNE DU DEVELOPPEMENT DURABLE 100 % LOCAL 	CELERI REMOULADE MEDAILLON DE MERLU SAUCE HOLLANDAISE RIZ HARICOTS BEURRE MOUSSE NOIX DE COCO

lundi 10 juin	mardi 11 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
LUNDI DE PENTECÔTE	CONCOMBRES A LA CREME SAUTE DE PORC AU MAROILLES POMMES VAPEUR HARICOTS VERTS ENTREMETS CITRON	RILLETES DE SARDINES BLANQUETTE DE VEAU AUX CHAMPIGNONS BLE CHOUX DE BRUXELLES FRUIT DE SAISON	TOMATES A L'ECHALOTE OMELETTE AUX FINES HERBES RIZ EPINARDS A LA CREME TARTE BOURDALOUE

lundi 17 juin	mardi 18 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
MELON EMINCE DE VOLAILLE SAUCE SUPRÊME PUREE DE BROCOLIS FLAN AU CARAMEL	BOULES D'AGNEAU AU CURRY SEMOULE PIPERADE BABYBEL PANIER DE FRUITS	SALADE DE HARICOTS VERTS CHILI SIN CARNE QUINOA YAOURT AROMATISE	FEUILLETE HOT DOG MARMITE DE LA MER RIZ TOMATE PROVENCALE FRUIT DE SAISON

lundi 24 juin	mardi 25 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
SALADE D'AGRUMES SAUTE DE BŒUF AUX CAROTTES PENNE POIRE AU SIROP	MAÏS AU THON CHEESEBURGER FRITES FRAÎCHES SALADE CÔNE GLACE A LA VANILLE	SPAGHETTI FACON CARBONARA GOUDA FRUIT DE SAISON	ŒUF DUR SAUCE COCKTAIL FILET DE LIEU SAUCE AURORE GRATIN DE POMMES DE TERRE TIAN DE LEGUMES YAOURT NATURE SUCRE

lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
PASTEQUE RÔTI DE DINDE SAUCE FORESTIERE TORTI A LA COURGETTE FLAN AU CHOCOLAT	SAUTE DE BŒUF AU PAPRIKA POMMES VAPEUR PETITS POIS PANIER DE FRUITS	BETTERAVES AU MAÏS MIJOTE DE VEAU AUX OLIVES CŒUR DE BLE CAROTTES AU BEURRE ECLAIR AU CHOCOLAT	CAROTTES RÂPEES A L'ORANGE FILET DE COLIN AU CITRON RIZ PARFUME FONDUE DE POIREAUX ENTREMETS PISTACHE