

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



api

Conception : CM&S



	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
DU 29 AU 05	SALADE D'HARICOT VERT	ENDIVE/LAITUE CROUTONS	BETTERAVE EN SALADE	FRIAND AU FROMAGE
	RAVIOLI AU BŒUF SAUCE TOMATE & FROMAGE	SAUTE DE PORC AU LAIT DE COCO	PAUPIETTE DE VEAU SAUCE MOUTARDE	DOS DE COLIN A LA CREME
	YAOURT AROMATISE	BATONNIERE DE LEGUMES	SEMOULE	CAROTTE VICHY
	POMME	EMMENTAL	CARRE FRAIS BIO	FROMAGE BLANC
	MOUSSE AU CHOCOLAT	COMPOTE DE POMME FRAMBOISE	FRUIT DE SAISON	
DU 06 AU 12	SALADE DE RIZ	BATAVIA EMMENTAL	CAROTTES RAPEES	SALADE DE CONCOMBRE MAIS
	ROTI DE DINDE A LA TOMATE	STEAK HACHE	POISSON PANE	BŒUF BOURGUIGNON
	CHOU FLEUR BRAISE	PATES TORTIS	TRIO DE LEGUMES (BIO)	POMMES VAPEUR
	SAMOS	CAMEMBERT	FOURME D'AMBERT	PETIT SUISSE
FRUIT DE SAISON	ILE FLOTTANTE	TARTE AUX POMMES	SALADE DE FRUITS	
DU 13 AU 19	SALADE DE TOMATE	TABOULE	SALADE VERTE	TERRINE DE CAMPAGNE
	LONGE DE PORC SAUCE MOUTARDE	POISSON MEUNIERE	SAUTE DE DINDE AU CURRY	QUENELLES NATURE SAUCE TOMATE
	SPAGHETTIS (ET RAPE)	RATATOUILLE	RIZ PILAF	JARDINIERE DE LEGUMES
	VACHE QUI RIT	SAMOS	FROMAGE BLANC BIO	TOMME NOIRE
	FLAN CAMEL	FRUIT DE SAISON	COMPOTE DE POMME BIO	FRUIT DE SAISON
DU 20 AU 26	CHOU FLEUR EN SALADE	SALADE DE TOMATE-CONCOMBRE	ŒUF MAYONNAISE	LAITUE EN SALADE
	DAUBE PROVENCALE	DOS DE COLIN AU CURRY	STEAK HACHE	TOMATE FARCIE
	POMMES VAPEUR	SEMOULE	PRINTANIERE DE LEGUMES	COQUILLETES
	PETIT SUISSE	CAMEMBERT	YAOURT PETIT LEONCEL BIO	CARRE FRAIS
	FRUIT DE SAISON	MUFFIN AUX PEPITES DE CHOCOLAT	FRAISES AU SUCRE	COMPOTE D'ANANAS

**INFOS PRODUITS:**

Toutes nos viandes sont françaises. Les viandes et charcuteries locales proviennent de GINEYS - LAC D'ISSARLES (07) La volaille locale de Royal Bernard à GRANE (26) TOUS NOS FRUITS DE SAISON (sauf banane, agrumes) SONT DE LA REGION.

Les produits Areilladou proviennent de la LAITERIE CARRIER A VALS LES BAINS (07), et les produits LEONCEL du Gaec de la Grange à LEONCEL (26), le yaourt fermier de ST FELICIEN (07).

Les pommes de terre fraîches sont de PATIFOL A LEMPS (07).

Les quenelles, soufflés et raviolis sont de SAINT JEAN - ROMANS (26). Les pâtisseries salées de VOREPPE (38).

Les compotes locales et bio viennent de CHARLES ET ALICE A ALLEX (26) ou RHODACOOP SARRAS (26).

Sous réserve des approvisionnements, notamment pour certains fruits.

Nos menus sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.

Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.



INFOS PRODUITS:

Toutes nos viandes sont françaises. Les viandes et charcuteries locales proviennent de **GINEYS - LAC D'ISSARLES (07) La volaille locale de Royal Bernard à GRANE (26)**


TOUS NOS FRUITS DE SAISON (sauf banane, agrumes) **SONT DE LA REGION.** Les produits Areilladou proviennent de la **LAITERIE CARRIER A VALS LES BAINS (07), et les produits LEONCEL du Gaec de la Grange à LEONCEL (26), le yaourt fermier de ST FELICIEN (07).**

Les pommes de terre fraîches sont de **PATIFOL A LEMPS (07).**

Les quenelles, soufflés et raviolis sont de **SAINT JEAN - ROMANS (26).** Les pâtisseries salées de **VOREPPE (38).**

Les compotes locales et bio viennent de **CHARLES ET ALICE A ALLEX (26) ou RHODACOOOP SARRAS (26).**

Sous réserve des approvisionnements, notamment pour certains fruits. Nos menus sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
DU 27 AU 02	PASTEQUE ESCALOPE VIENNOISE MACARONI ST PAULIN ILE FLOTTANTE	PIZZA AU FROMAGE OMELETTE NATURE HARICOTS VERTS SAUTES FROMAGE BLANC BANANE	ASCENSION	
DU 03 AU 09	MELON BOUCHEE A LA REINE (QUENELLES CHAMPIGNONS OLIVES TOMATE AU FOUR FROMAGE BLANC VANILLE COMPOTE POMME BIO	CAROTTES RAPEES ESCALOPE DE POULET PETIT POIS/PDT COULOMMIERS LIEGEOIS AU CHOCOLAT	SALADE DE TOMATE MOZZA SAUTE DE BŒUF A LA PROVENÇALE SEMOULE MIMOLETTE GATEAU A L'ANANAS	MACHE /MAIS PAELLA AU POISSON RIZ DE LA PAELLA YAOURT BIO FRUIT DE SAISON
DU 10 AU 16	PENTECOTE	SALADE DE RIZ SAUCISSE DE VOLAILLE TRIO DE LEGUMES BIO (CAROTTE BROCOLIS HARICOT VERT) YAOURT LES TROIS SOURCES PASTEQUE	SALADE COESLAW ROTI DE PORC AU JUS TORTIS COLOREES ST PAULIN FRUIT DE SAISON	TABOULE POISSON MEUNIERE CAROTTES VICHY EMMENTAL FRUIT DE SAISON
DU 17 AU 23	MELON PAYS JAMBON BRAISE POMMES ROSTI AUX LEGUMES VACHE QUI RIT CREME VANILLE	SALADE DE PEPINETTE AU THON ESCALOPE VIENNOISE RATATOUILLE MAISON EDAM MOUSSE AU CHOCOLAT	SALADE TOMATE MOZZA BASILIC AÏOLI DE POISSON (SAUCE AÏOLI) PDT /CAROTTE VAPEUR BUCHE DE CHEVRE GLACE	QUICHE AU FROMAGE TOMATE FARCIE RIZ PILAF YAOURT NATURE FRUIT DE SAISON
DU 24 AU 30	CAROTTES RAPEES CIBOULETTE SAUTE DE BŒUF A LA PROVENCALE PUREE DE PDT PETIT SUISSE FRUIT DE SAISON	SALADE DE CŒUR DE BLE FILET DE POISSON MEUNIERE PETITS POIS CAROTTES CHANTAILLOU SALADE DE FRUITS	SALADE DE TOMATE MOZZA  CANNELLONIS A LA BOLOGNAISE EMMENTAL TIRAMISU	PASTEQUE PAUPIETTE DE VEAU SAUCE FORESTIERE EBLY AUX LEGUMES SAMOS LIEGEOIS VANILLE