

# 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

api

Conception: C&A



4-nov.	5-nov.	7-nov.	8-nov.
Salade d'endives aux noix	Pomelos et sucre	Saucisson	<i>Potage de la sorcière</i>
Blanquette de la mer	Escalope de volaille sauce normande	Bœuf bourguignon	<i>Rôti de porc sauce au curry</i>
Semoule & Julienne de légumes	Coquillettes bio	Carottes	<i>Purée de potimarron</i>
Camembert	-	Emmental bio	
Banane bio rondelles au chocolat	Yaourt aromatisé	Fruit frais bio	<i>Œil de Frankenstein</i>

11-nov.	12-nov.	14-nov.	15-nov.
<b>Armistice</b>	Betteraves bio cuites râpées	Carottes bio râpées	Salade de pommes de terre strasbourgeoise
	Pilons de poulet	Omelette ciboulette	Poisson frais sauce citron
	Frites	Haricots verts persillés	Épinards à la crème
	-	Pont l'Évêque	Fromage blanc bio
	Compote	Gâteau amandine	Coupe de fruits

### SEMAINE EUROPEENNE DE REDUCTION DES DECHETS

18-nov.	19-nov.	21-nov.	22-nov.
Salade de mâche au surimi	<b>REPAS</b> <b>A THEME</b> 	Macédoine mayonnaise	Salade de riz niçoise
Chipolatas		Dos de lieu sauce au beurre blanc	Sauté de bœuf à la provençale
Mogettes bio		Brocolis & semoule bio	Salsifis braisés
Bûchette de lait mélangé		Tomme grise	Petit suisse sucré
Ananas au sirop de grenadine		Fruit frais bio	Salade de fruits frais

25-nov.	26-nov.	28-nov.	29-nov.
Salade coleslaw	Salade de perles	Œuf mayonnaise sur lit de salade verte	Salade d'agrumes
Boulettes végétales sauce tomate et basilic	Sauté de dinde	Saucisses	Poisson frais sauce Dugléré
Purée de céleri & pommes de terre	Carottes bio	aux lentilles bio	Chou romanesco
Camembert bio	-	-	Saint Paulin
Abricots au sirop	Fruit frais	Fruit frais bio (banane)	Mousse au chocolat

2-déc.	3-déc.	5-déc.	6-déc.
Endives aux dés de fromage	Potage de potiron	Carottes bio râpées vinaigrette	Rillettes & cornichons
Paupiette de veau sauce poivre	Émincé de bœuf aux oignons	Quiche lorraine	Filet de hoki sauce hollandaise
Pâtes bio au beurre	Petits pois	-	Purée de butternut et pommes de terre
-	Yaourt bio	Chanteneige	Carré de Ligueil
Flan nappé caramel	-	Compote bio	Fruit frais bio

9-déc.	10-déc.	12-déc.	13-déc.
Chou fleur vinaigrette	Œuf mayonnaise	Betteraves bio vinaigrette	Salade verte aux miettes de surimi
Rôti de porc aux herbes	Lasagnes	Poisson frais sauce aneth	Steak haché grillé
Poêlée de légumes	Salade verte	Épinards béchamel	Frites & ketchup
Edam bio	-	Camembert	-
Smoothie poire banane	Fromage blanc bio & smarties	Cookies	Fruit frais bio

16-déc.	17-déc.	19-déc.	20-déc.
Salade piémontaise	Potage de légumes bio	 <b>REPAS</b> <b>DE NOËL</b> 	Pizza
Dos de colin au beurre citronné	Nugget's de blé sauce tartare		Boulettes de bœuf à la tomate
Brocolis en gratin	Printanière de légumes		Haricots verts
Yaourt bio	-		-
Fruit frais	Semoule bio au lait vanillé		Fruit frais

**Fruits de saison :** raisins, clémentine, poire, pomme, kiwi, orange  
**Poissons de saison :** merlu, julienne, encornet, saumonette, raie, colin, lieu.