

## TRUCS & ASTUCES POUR UTILISER LES RESTES.

### ASTUCE 1 :

Pour ne pas jeter les restes de légumes et de viandes, on pense aux quiches, aux gratins, aux soupes ou on hache le tout façon "hachis parmentier".

### ASTUCE 2 :

Pour utiliser les fruits abîmés, on les cuit pour faire une compote tutti-frutti ou on mixe le tout pour un smoothie vitaminé !

### ASTUCE 3 :

Pour ne pas jeter le pain, on utilise le pain rassis en le grillant pour faire des croûtons pour la soupe ou des mouillettes pour les oeufs à la coque. On en profite pour faire un dessert gourmand, pudding ou pain perdu.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Le Pain perdu et sa compotée de pommes

**Ingrédients pour 4 personnes :** 4 pommes, un peu d'eau, 1 oeuf, 10 cl de lait, 2 c.à.s. de sucre, 4 tranches de pain et un peu de beurre.



Laver, éplucher et couper les pommes en cubes. Les mettre dans une casserole avec un fond d'eau : Laisser compoter 15 min à feu doux.



Battre l'oeuf avec le lait et le sucre. Tremper les tranches de pain dans la préparation.



Faire dorer les tranches de pain à la poêle avec le beurre.

### Astuce

Pour cette recette, pensez à utiliser du pain un peu rassis et des pommes abîmées que vos enfants n'auraient pas mangé.



NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2017

# Soyons Complices à table !

Ensemble,  
réduisons les déchets

PLUS C'EST  
**PETIT**  
PLUS C'EST  
**JOLI**

ÉDITO

Participons tous  
à la Semaine Européenne  
de Réduction des Déchets !

Toujours engagé dans la lutte contre le gaspillage alimentaire, API Restauration participe comme chaque année à la **Semaine Européenne de Réduction des Déchets**, événement coordonné en France par l'ADEME et le Ministère de la Transition Energétique et Solidaire.

Elle a lieu cette année du **18 au 26 novembre 2017**. Nous mènerons à cette occasion **des actions de sensibilisation** à la réduction des déchets alimentaires et d'emballage dans nos restaurants.

Nous continuerons aussi à développer nos engagements pour **favoriser le tri sélectif, le recyclage et la valorisation des déchets** qui sont autant de bonnes pratiques à appliquer et à partager au quotidien, pour tendre toujours plus vers le « **Zéro Déchet** ! ».

Salutations gourmandes,  
Le pôle nutrition.

Rencontres  
Durables

Plus d'info sur <http://evenements.developpement-durable.gouv.fr>

api  
Association pour l'Initiative

Lundi 6 nov	Mardi 7 nov	Jeudi 9 nov	Vendredi 10 nov
Carottes râpées au jus d'orange	Velouté de poireaux	<b>CHOUCROUTE</b>	Céleri râpé à la mimolette
Bœuf à la napolitaine Torsades Emmental râpé	Rôti de dinde aux champignons Haricots verts Pommes de terre noisettes	Saucisse/saucisson Choux Pommes de terre	Filet de colin citron-ciboulette Riz pilaf
Fruit de saison	Brassé aux fruits	Rondelé Salade de fruits aux sirop	Cookie

Lundi 13 nov	Mardi 14 nov	Jeudi 16 nov	Vendredi 17 nov
Betteraves râpées vinaigrette	Salade coleslaw	Soupe de tomates vermicelles	Toast savoyard
Aiguillettes de poulet forestière Frites Salade verte	Paupiette de veau paprika Riz aux petits légumes	Filet de porc à l'ancienne Coquillettes Emmental râpé	Nugget's de poisson Chou-fleur à la crème Pommes de terre persillées
Fromage frais aux fruits	Coulommiers Biscuit	Mousse au chocolat	Fruit de saison

Lundi 20 nov	Mardi 21 nov	Jeudi 23 nov	Vendredi 24 nov
Salade niçoise	Salade de perles de pâtes napolitaine	Salade de chou blanc	<i>Bienvenue dans notre potager</i>
Merguez à l'orientale Légumes couscous Semoule	Dos de lieu marinère Ragoût de pommes de terre	Lasagnes bolognaise	Poulet au Maroilles
Pomme	Ile flottante	Camembert Purée de fruits	Purée de carottes de Willems
			Tarte au libouli (brioche crème pâtissière)

Lundi 27 nov	Mardi 28 nov	Jeudi 30 nov	Vendredi 1 déc
Salade western (carottes, maïs, haricots rouges)	Velouté Dubarry	Céleri rémoulade	Tarte au fromage
Cordon bleu de volaille Macaronis Emmental râpé	Bœuf mode Pommes de terre vapeur	Crêpinette de porc aux herbes Petits pois Pommes de terre country	Waterzoi de hoki Riz créole
Crème dessert chocolat	Maasdam Biscuit	Duo de crème	Fruit de saison

Lundi 4 déc	Mardi 5 déc	Jeudi 7 déc	Vendredi 8 déc
Taboulé	Salade de haricots verts mimosa	Macédoine de légumes	Velouté d'endives au fromage fondu
Sauté de porc aigre doux Jardinière de légumes	Fricadelle de bœuf à l'italienne Mini penne régates Emmental râpé	Gratin façon tartiflette	Filet de poisson pané Ratatouille Semoule
Boursin ail et fines herbes Biscuit	Flan nappé caramel	Clémentine-Friandise Saint-Nicolas	Gâteau aux noisettes

Lundi 11 déc	Mardi 12 déc	Jeudi 14 déc	Vendredi 15 déc
Soupe paysanne	Médaille de surimi sauce tartare	Carottes râpées vinaigrette	Focaccia
Bœuf braisé à la dijonnaise Choux de Bruxelles Pommes de terre noisettes	Bouchées de volaille à la provençale Macaronis Emmental râpé	Sauté de porc Purée Salade verte	Filet de colin gratiné Épinards à la crème Pommes de terre vapeur
Mousse au chocolat	Compote de poires	Yaourt nature sucré	Fruit de saison

Lundi 18 déc	Mardi 19 déc	Jeudi 21 déc	Vendredi 22 déc
Mortadelle	Carottes râpées vinaigrette	Soupe des hortillons à la vache qui rit	<i>Repas de NOËL</i> Médaille de mousse de foie et son toast
Picadillo mexicain	Jambon blanc Frites Salade verte ketchup	Nuggets de poisson sauce tartare	Filet de poulet aux marrons et champignons Duo de carottes Pommes paillassons
Riz		Haricots verts Pommes de terre persillées	
Samos Biscuit	Crème dessert vanille	Poire	Bûchette de NOËL