

## 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

Conception CMAP



Toutes nos viandes bovines, porcines et ovines sont d'origine France

Tous nos plats sont préparés à la cuisine de Lempdes, essentiellement à partir de produits frais par notre équipe de cuisine.

Des remplacements sont prévus pour les repas sans porc, sans viande, et sans poisson.

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

Lundi  
06/11/2017

Haricots beurre vinaigrette
<b>Couscous aux merguez</b>
Semoule et légumes couscous
Fromage portion
Flan nappé caramel

Mardi  
07/11/2017

Crêpe aux champignons
Escalope viennoise
<b>Gratin de courgettes</b>
Laitage
Fruit de saison

Mercredi  
08/11/2017

Betteraves rouges vinaigrette
<b>Roti de porc au jus</b>
Lentilles et jeunes carottes persillées
Fromage à la coupe
Liégeois chocolat

Jeudi  
09/11/2017

<b>Potage de légumes</b>
<b>Sauté de bœuf au paprika</b>
<b>Pâtes BIO</b>
Fromage à la coupe
<b>Gâteau marbré</b>

Vendredi  
10/11/2017

Rillettes de porc + cornichons
Filet de hoki sauce citron
Riz aux petits légumes
Fromage à la coupe
Salade de fruits

Lundi  
13/11/2017

Macedoine vinaigrette
<b>Gratin de poisson</b>
Blé
Laitage
Fruit de saison

Mardi  
14/11/2017

<b>Carottes BIO rapées vinaigrette</b>
Steak haché + ketchup
Frites
Fromage portion
Crème dessert vanille

Mercredi  
15/11/2017

<b>Velouté poireaux/pomme de terre</b>
Lasagnes maison
/
Fromage à la coupe
<b>Compote maison du jour</b>

Jeudi  
16/11/2017

Salade de maïs et haricots rouges
<b>Aiguillettes de poulet au curry</b>
Petits pois
Fromage à la coupe
<b>Crème aux œufs maison</b>

Vendredi  
17/11/2017

Friand au fromage
<b>Paleron de bœuf braisée</b>
Ratatouille
Fromage à la coupe
Fruit de saison

Pour toutes informations, merci de vous rapprocher de la cuisine : [cc.63370@api-restauration.com](mailto:cc.63370@api-restauration.com)