

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Velouté de fanes de carottes

Durée de préparation : 15 minutes - Temps de cuisson : 30 minutes

**Ingrédients pour 4 personnes :** les fanes de deux bottes de carottes, 2 pommes de terre de taille moyenne, 1 oignon, 1 litre d'eau, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, sel et poivre, épices au choix.



1. Laver les fanes de carottes, éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.

2. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé. Ajouter les fanes de carottes, les pommes de terre et faire revenir pendant 5 minutes.



3. Recouvrir d'un litre d'eau et laisser cuire 30 minutes à feux doux. Mixer le tout.

4. Incorporer la crème fraîche et assaisonner.



### MIEUX ACHETER !

- Menus composés à l'avance, liste de courses, aliments en vrac ou à la coupe, commissions plus fréquentes pour favoriser les produits frais et ajuster les quantités...
- Éviter de faire des courses avant un repas pour ne pas être tenté par des achats superflus.



### MIEUX CUISINER !

- Bien respecter les quantités de la recette.
- Adapter la taille des portions servies.
- Si malgré tout, il y a des restes, penser à les réutiliser en gratin, tarte, en crumble, clafoutis ou compote... ou tout simplement à les congeler !



### MIEUX CONSERVER !

- Organiser son frigo : les aliments arrivés en premier doivent être consommés en premier, donc les placer devant.
- Respecter la conservation des aliments : ne pas rompre la chaîne du froid lors de l'achat de produits frais, faire attention aux dates limites de consommation.
- Congeler les restes dans des contenants hermétiques avec la date de congélation inscrite dessus.

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2018

# Soyons Complices à table !



PESTO

GRAINES GRILLÉES

DÉS RÔTIS AU MIEL



*Dés de navet et potiron rôtis au pesto de fanes de navets*

ÉDITO

C'est si bon de ne pas jeter !

**Du 17 au 26 novembre, c'est la Semaine Européenne de Réduction des Déchets !**

API Restauration participe à cette opération européenne depuis 2008, et les actions mises en place à cette occasion sont labellisées par l'ADEME. Nos équipes en cuisine agissent au quotidien pour réduire le gaspillage alimentaire et les déchets d'emballage.

Vous aussi, vous souhaitez agir pour réduire notre empreinte environnementale et lutter contre les déchets ? Alors trouvez des astuces et partagez vos bonnes pratiques sur le

#FIERDEMONASSIETTE



Lundi 5 Novembre	Mardi 6 Novembre	Mercredi 7 Novembre	Jeudi 8 Novembre	Vendredi 9 Novembre
Velouté de potiron	Taboulé	Chou blanc rémoulade	Laitue vinaigrette	Goyère au Comté
Fricassée de poulet aux champignons Coquillettes Emmental râpé	Chipolatas Lentilles cuisinées aux carottes Pommes de terre rissolées	Sauté de dinde à l'échalote Printanière de légumes	Dos de lieu grenobloise Purée au lait	Chili con carne Riz pilaf
Fruit de saison	Camembert	Flan nappé caramel	Crème dessert chocolat	Compote de poires
Lundi 12 Novembre	Mardi 13 Novembre	Mercredi 14 Novembre	Jeudi 15 Novembre	Vendredi 16 Novembre
Soupe de tomates	Salade pékinoise	Salade mimosa	Potage cultivateur	Céleri rémoulade
Longe de porc Bercy Petits pois Pommes de terre barbecue	Carbonara de volaille Torsades Emmental râpé	Paupiette de veau au curry Riz sauvage	Boeuf mode Pommes de terre persillées	Filet de poisson pané Piperade Semoule
Chantaillou	Fruit de saison	Ile flottante	Yaourt nature sucré	Brochette biscuitée, gourmandise framboise et son coulis de chocolat
Lundi 19 Novembre	Mardi 20 Novembre	Mercredi 21 Novembre	Jeudi 22 Novembre	Vendredi 23 Novembre
Betteraves vinaigrette	Macédoine de légumes	Céleri mayonnaise	Salade de chèvre	<b>REPAS de notre jardin</b> Velouté de carottes de Willems
Sticks de poulet Fondue de poireaux et pommes de terre à la vache qui rit	Marmite de poisson dieppoise Riz créole	Boulettes d'agneau forestière Bâtonnière de légumes Pommes de terre rissolées	Lasagnes de boeuf	Sauté de porc de Saint-Hilaire-Cottes Purée de potiron d'Armentières
Fruit de saison	Liégeois vanille	Yaourt	Fruit de saison	Tarte poire-spéculoos
Lundi 26 Novembre	Mardi 27 Novembre	Mercredi 28 Novembre	Jeudi 29 Novembre	Vendredi 30 Novembre
Salade coleslaw	Soupe à l'oignon	Salade composée	Velouté dubarry	Pizza napolitaine
Rôti de dinde à l'ancienne Haricots beurre Pommes de terre noisette	Fricadelle de boeuf à l'italienne Penne régate Emmental râpé	Sauté de boeuf aux épices Semoule et légumes couscous	Crépinette de porc Gratin dauphinois	Waterzoï de colin et ses légumes Riz pilaf
Mimolette	Flan au chocolat	Salade de fruits au sirop	Fruit de saison	Yaourt aromatisé

Lundi 3 Décembre	Mardi 4 Décembre	Mercredi 5 Décembre	Jeudi 6 Décembre	Vendredi 7 Décembre
Céleri mayonnaise	Velouté de courgettes	Salade d'endives vinaigrette	<b>CASSOULET</b>	Carottes râpées à l'edam
Aiguillettes de poulet aux herbes Jardinière de légumes	Paupiette de veau charcutière Macaronis Emmental râpé	Gratin de volaille et pommes de terre à l'ancienne	Saucisses, saucissons Lingots à la tomate Pommes de terre vapeur	Pavé de hoki à la niçoise Céréales gourmandes
Ile flottante	Fruit de saison	Liégeois chocolat	Petit moulé Clémentine et friandise de la Saint-Nicolas	Gâteau aux noisettes
Lundi 10 Décembre	Mardi 11 Décembre	Mercredi 12 Décembre	Jeudi 13 Décembre	Vendredi 14 Décembre
Soupe à l'indienne	Duo de crudités	Crêpe au fromage	Crème de champignons	Taboulé à la menthe
Bolognaise de boeuf Spaghettis Emmental râpé	Sauté de dinde chasseur Chou de Bruxelles Pommes de terre country	Rôti de porc aux légumes d'hiver Riz créole	Nugget's de poisson Epinards à la crème Pommes de terre vapeur	Croque monsieur Salade vinaigrette
Compote de pommes	Pointe de brie	Fruit de saison	Fruit de saison	Crème dessert vanille
Lundi 17 Décembre	Mardi 18 Décembre	Mercredi 19 Décembre	Jeudi 20 Décembre	Vendredi 21 Décembre
Betteraves lanières vinaigrette	Velouté d'endives	Salade verte	Salade vinaigrette	<b>REPAS DE NOEL</b> Médaillon de canard et son toast
Sauté de porc barbecue Riz aux petits légumes	Boeuf à la napolitaine Coquillettes Emmental râpé	Filet de colin gratiné Purée au lait	Cordon bleu Haricots verts aux oignons Pommes de terre persillées	Rôti de veau champêtre Petits pois carottes Pommes de terre paillasson
Yaourt nature sucré	Fruit de saison	Yaourt	Carré fondu	Bûche de NOËL au chocolat