

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Velouté de fanes de carottes 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 !



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



**Légende :**



**Préparé par nos Chefs**



**Produit local et/ou régional**



**BIO**

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

SAINT-NICOLAS				
lundi 05 novembre	mardi 06 novembre	mercredi 07 novembre	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE A L'ECHALOTE  CASSOLET GARNI (saucisse de toulouse et saucisson à l'ail)  CAMEMBERT (à portionner)  FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	ROULADE DE SURIMI ET MAYONNAISE  AIGUILLETES DE VOLAILLE AU CIDRE (cidre local)  PUREE DUBARRY (choux-fleurs et pommes de terre)  PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES  FRUIT DE SAISON	POTAGE DE POTIMARRON  OMELETTE  POMMES DE TERRE SAUTEES ET KETCHUP  PETIT SUISSE NATURE SUCRE  FRUIT DE SAISON	CHOU BLANC (local) AU CURRY  CARBONADE DE BŒUF (local, VBF) A LA FLAMANDE  COQUILLETES  GOUDA  FLAN NAPPE CARAMEL	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE  FILET DE HOKI SAUCE HOLLANDAISE  PANACHE DE HARICOTS VERTS ET BEURRE  VACHE QUI RIT  ANNIVERSAIRE DU MOIS : GÂTEAU AUX PETITES DE CHOCOLAT
SAINT-NICOLAS				
lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	mercredi 05 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
CHOU ROUGE (local) VINAIGRETTE  RAVOLIS GRATINES  CARRE FONDU  CREME DESSERT VANILLE	SALADE DE HARICOTS VERTS  FILET DE POISSON MEUNIERE  PÂTES AUX ŒUFS (régionales)  MIMOLETTE  FRUIT DE SAISON	VELOUTE DE LEGUMES BIO  BOULETTES DE BŒUF SAUCE TOMATE  SEMOULE  TOMME NOIRE  YAOURT VELOUTE FRUIX	SALADE D'ENDIVES AUX POMMES  RÔTI DE PORC (VPF) AUX QUATRE-EPICES  GRATIN DE CHOU ROMANESCO ET P. DE TERRE  RONDELE AIL ET FINES HERBES  COMPOTE POMMES-PAIN D'EPICES (pommes locales)	CAROTTES RÂPEES BIO (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE  AIGUILLETES DE POULET SAUCE SUPRÊME  ECRASE DE P. DE TERRE (locales) ET BETTERAVES  BÛCHETTE DE LAIT M-CHEVRE (à portionner)  FRUIT DE SAISON
REPAS ALSACIEN				
lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	mercredi 14 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
SALADE CAMPAGNARDE  EMINCE DE PORC (local, VPF) A LA MOUTARDE DE REIMS  JEUNES CAROTTES  MIMOLETTE  FRUIT DE SAISON	CELERI RÂPE (local) REMOULADE  DOS DE COLIN SAUCE CITRON  RIZ BIO  BLEU (à portionner)  YAOURT AUX FRUITS MIXES	MACEDOINE DE LEGUMES VINAIGRETTE  LASAGNES A LA BOLOGNAISE  FROMAGE  CREME DESSERT CHOCOLAT	SALADE VERTE ALSACIENNE (salade verte, vinaigrette, cervelas)  CHOUCRROUTE GARNIE  CHANTAILLOU  TARTE AU FROMAGE BLANC (à portionner)	VELOUTE DE BUTTERNUT  FILET DE POULET SAUCE FORESTIERE  SEMOULE  PETIT SUISSE NATURE SUCRE  FRUIT DE SAISON
REPAS ALSACIEN				
lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	mercredi 12 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
CELERI RÂPE (local) REMOULADE  CHIPOLATAS  LENTILLONS BIO (locaux)  CARRE DE LIGUEIL (à portionner)  YAOURT AROMATISE	SALADES MÉLEES AU SURIMI  CORDON BLEU DE VOLAILLE  PUREE DE POTIRON (dont pdt)  CANTAFRAIS  FRUIT DE SAISON	SALADE MEXICAINE  HAUT DE CUISSE DE POULET JUS AU THYM  POMMES DE TERRE PERSILLEES  PETIT SUISSE NATURE SUCRE  FRUIT DE SAISON	CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE MOUTARDEE  MJOTE DE BŒUF (local, VBF) AU PAPRIKA  RIZ CREOLE  EDAM  CREME DESSERT CARAMEL	POTAGE DE PANAIS  FILET DE LIEU SAUCE DIEPPOISE  PETITS POIS  PETIT MOULE NATURE  FRUIT DE SAISON
REPAS ALSACIEN				
lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	mercredi 21 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE  POISSON PANE  ECRASE DE POMMES DE TERRE (pdt régionales) ET BROCOLIS  RONDELE NATURE  MOUSSE AU CHOCOLAT	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE  BŒUF BRAISE SAUCE TOMATE  TORTIS  YAOURT NATURE SUCRE  FRUIT DE SAISON	SALADE DE BLE FRAÎCHEUR  FILET DE CABILLAUD A L'ANETH  HARICOTS VERTS  TOMME BLANCHE  FROMAGE BLANC AROMATISE	CAKE AU POTIRON (à portionner)  ESTOUFFADE DE VOLAILLE (VVF) AU MIEL D'EPERNAY (miel local)  POËLEE MERIDIONALE  FRUIT BIO	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE  TARTIFLETTE (VPF)  BÛCHE DE LAIT FRAÎCHE (locale)  COMPOTE POMMES-ANANAS
REPAS ALSACIEN				
lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	mercredi 19 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
TABOULE A LA MENTHE  ESTOUFFADE DE PORC (local, VPF) AUX OLIVES  RATATOUILLE  EMMENTAL  FRUIT DE SAISON	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE A L'ECHALOTE  DOS DE COLIN SAUCE AUX AGRUMES  SEMOULE BIO  CAMEMBERT (à portionner)  FROMAGE BLANC AROMATISE	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE  PAUPIETTE DE VEAU SAUCE TOMATE  RIZ  FROMAGE  FLAN NAPPE AU CARAMEL	SALADE DE PERLES OCEANE  PARMENTIER DE CANARD A LA PATATE DOUCE  PETIT LOUIS A TARTINER  ANNIVERSAIRE DU MOIS : BÛCHE DE NOËL (FC) (A)	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE  STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE CHAMPIGNONS  BLE AUX PETITS LEGUMES  CARRE FONDU  COMPOTE POMMES-BANANES
REPAS ALSACIEN				
lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	mercredi 28 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
SALADE DE MINI-PENNES COMPOSEE (tomates, maïs, ciboulette)  RÔTI DE DINDE AU CUMIN  CAROTTES BRAISEES  CANTANDOU AIL ET FINES HERBES  FRUIT DE SAISON	CELERI (local) SAUCE COCKTAIL  STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE ECHALOTE  POMMES NOISETTES  BRIE EN POINTE (à portionner)  FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE  MJOTE DE PORC (local, VPF) A LA DIJONNAISE  FLEURETTES DE CHOUX-FLEURS ET P. DE TERRE AU GRATIN  SAINT-MORËT  LIEGEOIS CHOCOLAT	PÂTE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS  COLIN SAUCE BEURRE BLANC  RIZ BIO PILAF  YAOURT NATURE BRASSE (local)  FRUIT DE SAISON	SALADE COLESLAW (carottes et chou blanc locaux)  SAUTE DE BŒUF (local, VBF) BOURGUIGNON  HARICOTS BEURRE  EMMENTAL  DONUTS

\*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.\*