

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

Menus du 05 novembre 2018 au 4 janvier 2019



RESTAURANT SCOLAIRE DE CREPY EN VALOIS

Légende :



PRODUIT CUISINE



PRODUIT LOCAL



PRODUIT BIO



VIANDE FRANÇAISE

lundi 05 novembre	mardi 06 novembre	mercredi 07 novembre	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre	lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	mercredi 05 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
Salade de carottes et de choux blanc vinaigrette Filet de poulet aux champignons Lentilles cuisinées Gouda Yaourt aromatisé à la vanille de la ferme de Sigy	Oeuf dur mayonnaise Boulettes de porc * à la dijonnaise S/porc : boulettes de bœuf sauce dijonnaise Jardinière de légumes Yaourt sucré Fruit de saison		Crêpe au fromage Dos de colin sauce citron Epinards et pdt à la crème Carré frais Fruit de saison local	Salade verte vinaigrette Poisson mariné thym et citron vert Purée Tomme grise Compote pomme	Taboulé oriental à la menthe Normandin de veau sauce paprika Petits pois cuisinés Buchette vache-chèvre Compote de poire	Carottes râpées vinaigrette Jambon* sauce méridionale S/porc : jambon de dinde Rosti de pommes de terre Petit moulé nature Yaourt aromatisé		Pamplemousse + sucre Emincé de dinde façon blanquette Purée de potiron, potimarron Crème anglaise Gâteau noix de coco Recette du chef	Betteraves vinaigrette Cassolette de moules Pommes de terre quartier Mimolette Fruit de saison local
lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	mercredi 14 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre	lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	mercredi 12 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
Salade de haricots verts vinaigrette Poisson pané Riz créole Carré fondu Fruit de saison	Salade de blé carnaval Rôti de dinde sauce curcuma Choux fleurs à la tomate Brie Fruit de saison local		Céleri rémoulade Sauté de bœuf façon bourguignon Pommes noisettes Emmental Crème dessert vanille	Carottes râpées vinaigrette Merlu sauce crème Purée potiron Crème anglaise Gâteau au chocolat Recette du chef	Crêpe aux champignons Filet de poulet à la crème Brocolis persillés Yaourt nature de la ferme de Viltain + sucre Fruit de saison	Potage de légumes Rôti de porc* à l'ancienne S/porc : Rôti de dinde à l'ancienne Frites Vache qui rit Flan nappé caramel		Radis et beurre Boulettes de bœuf à la hongroise Haricots verts persillés Camembert Fruit de saison	Salade de pommes de terre Arlequin Hoki sauce nantua Epinards béchamel Edam Fruit de saison local
lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	mercredi 21 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre	lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	mercredi 19 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
Macédoine de légumes mayonnaise Steak haché de bœuf sauce champignon Lentilles au jus Buchette vache chèvre Fruit de saison	Salade de pommes de terre et maïs Hoki sauce nantua Fondue de poireaux Petit suisse sucré Mousse au chocolat		Repas cinéma Salade façon cauchoise * S/porc : salade de pommes de terre Moule à la normande Frites Camembert La tarte de Blanche Neige Recette du chef	Radis et beurre Poisson meunière et citron Ratatouille et pommes de terre Pyrénées Compote de pomme	Macédoine de légumes vinaigrette au fromage blanc Cordon bleu Purée de pommes de terre Mimolette Fruit de saison local	Carottes râpées vinaigrette Poêlée sicilienne au thon - Carré fondu Yaourt aux fruits		Repas de Noël Mousson de canard et cornichon Poulet rôti aux épices de Noël Pommes pin Mini gouda Pâtisserie de Noël Père Noël en chocolat Clémentine	Salade verte à la mimolette Poisson pané et citron Coquillettes au beurre Petit moulé nature Compote pomme fraise
lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	mercredi 28 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre	lundi 24 décembre	mardi 25 décembre	mercredi 26 décembre	jeudi 27 décembre	vendredi 28 décembre
Choux rouge à la mimolette Boulettes de bœuf au curry Semoule au jus Edam Compote de banane	Salade verte vinaigrette Brandade de poisson - Vache qui rit Semoule au lait Recette du chef		Champignons à la crème Omelette Pommes de terre persillées Crème dessert vanille Biscuit	Salade de pâtes vinaigrette Colin sauce Rougail Brocolis persillés Yaourt aromatisé Fruit de saison					
lundi 31 décembre	mardi 01 janvier	mercredi 02 janvier	jeudi 03 janvier	vendredi 04 janvier					
		Vacances					Vacances		

Nos plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou des traces d'allergènes.

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements