

## 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	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	ROULADE DE SURIMI ET MAYONNAISE	CHOU BLANC (local) AU CURRY	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE
CASSOULET GARNI (saucisse de toulouse et saucisson à l'ail)	AIGUILLETES DE VOLAILLE AU CIDRE (cidre local)	CARBONADE DE BŒUF (local, VBF) A LA FLAMANDE	FILET DE HOKI SAUCE HOLLANDAISE
CAMEMBERT (à portionner)	PUREE DUBARRY (choux- fleurs et pommes de terre)	COQUILLETES	PANACHE DE HARICOTS VERTS ET BEURRE
FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES	GOUDA	VACHE QUI RIT
	FRUIT DE SAISON	FLAN NAPPE CAMEL	ANNIVERSAIRE DU MOIS : GÂTEAU AUX PEPITES DE CHOCOLAT
REPAS ALSACIEN			
lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
SALADE CAMPAGNARDE	CELERI RÂPE (local) REMOULADE	SALADE VERTE ALSACIENNE (salade verte, vinaigrette, cervelas)	VELOUTE DE BUTTERNUT
EMINCE DE PORC (local, VPF) A LA MOUTARDE DE REIMS	DOS DE COLIN SAUCE CITRON	CHOUCROUTE GARNIE	FILET DE POULET SAUCE FORESTIERE
JEUNES CAROTTES	RIZ BIO	CHANTAILLOU	SEMOULE
MIMOLETTE	BLEU (à portionner)	TARTE AU FROMAGE BLANC (à portionner)	PETIT SUISE NATURE SUCRE
FRUIT DE SAISON	YAOURT AUX FRUITS MIXES		FRUIT DE SAISON
REPAS DE NOËL			
lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
CELERI RÂPE (local) REMOULADE	SALADES MÉLEES AU SURIMI	CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE MOUTARDEE	POTAGE DE PANAIS
CHIPOLATAS	CORDON BLEU DE VOLAILLE	MIJOTE DE BŒUF (local, VBF) AU PAPRIKA	FILET DE LIEU SAUCE DIEPPOISE
LENTILLONS BIO (locaux)	PUREE DE POTIRON (dont pdt)	RIZ CREOLE	PETITS POIS
CARRE DE LIGUEIL (à portionner)	CANTAFRAIS	EDAM	PETIT MOULE NATURE
YAOURT AROMATISE	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT CAMEL	FRUIT DE SAISON
lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
TABOULE A LA MENTHE	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	SALADE DE PERLES OCEANE	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE
ESTOUFFADE DE PORC (local, VPF) AUX OLIVES	DOS DE COLIN SAUCE AUX AGRUMES	PARMENTIER DE CANARD A LA PATATE DOUCE	STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE CHAMPIGNONS
RATATOUILLE	SEMOULE BIO	PETIT LOUIS A TARTINER	BLE AUX PETITS LEGUMES
EMMENTAL	CAMEMBERT (à portionner)	ANNIVERSAIRE DU MOIS : BÛCHE DE NOËL (FC) (A)	CARRE FONDU
FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC AROMATISE		COMPOTE POMMES- BANANES
lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
SALADE DE MINI-PENNES COMPOSEE (tomates, maïs, ciboulette)	CELERI (local) SAUCE COCKTAIL	PÂTE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS	SALADE COLESLAW (carottes et chou blanc locaux)
RÔTI DE DINDE AU CUMIN	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE ECHALOTE	COLIN SAUCE BEURRE BLANC	SAUTE DE BŒUF (local, VBF) BOURGUIGNON
CAROTTES BRAISEES	POMMES NOISETTES	RIZ BIO PILAF	HARICOTS BEURRE
CANTANDOU AIL ET FINES HERBES	BRIE EN POINTE (à portionner)	YAOURT NATURE BRASSE (local)	EMMENTAL
FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	FRUIT DE SAISON	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.\*