

## 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 O'MAP

lundi 13 novembre	mardi 14 novembre	jeudi 16 novembre	vendredi 17 novembre
PATE DE CAMPAGNE	<b>CHOU ROUGE</b> VINAIGRETTE	BETTERAVES A L'ECHALOTE	<b>SALADE VERTE</b>
<b>ŒUF DUR</b> SAUCE FORESTIERE	<b>SAUTE DE BŒUF</b>	DOS DE COLIN AU BEURRE CITRONNE	VIENNOISE DE DINDE
<b>NOUILLES</b>	<b>CAROTTES</b> AUCUMIN	<b>RIZ THAI</b>	<b>POELEE AUTOMNALE</b>
EMMENTAL	AMSTERDAMER	<b>PETIT SUISSE</b>	<b>CHEVRE</b>
<b>FRUIT DE SAISON</b>	FONDANT AU CHOCOLAT	<b>FRUIT DE SAISON</b>	<b>FLAN DE POTIMARRONS A LA VANILLE</b>

lundi 20 novembre	mardi 21 novembre	jeudi 23 novembre	vendredi 24 novembre
<b>SALADE DE PERLES</b>	<b>CONCOMBRE</b> VINAIGRETTE	<b>RILLETTE DE MERLU</b> AUX BAIES ROSES	<b>CAROTTES RAPEES</b>
POISSON MEUNIERE	<b>RAGOUT DE MOUTON</b>	<b>PETIT SALE</b>	<b>PAUPIETTE DE VEAU</b>
HARICOTS BEURRE	<b>POMMES DE TERRE</b>	<b>AUX LENTILLES</b>	EPINARDS
<b>FROMAGE BLANC</b> NATURE	COULOMMIERS	EDAM	ST MORET
<b>FRUIT DE SAISON</b>	CORNET DE GLACE VANILLE	<b>FRUIT DE SAISON</b>	GATEAU BASQUE

lundi 27 novembre	mardi 28 novembre	jeudi 30 novembre	vendredi 01 décembre
<b>ENDIVES VINAIGRETTES</b>	<b>ŒUF DUR VINAIGRETTE</b>	<b>CAROTTES RAPEES</b>	PIZZA AU FROMAGE
<b>FILET DE POULET</b> SAUCE BLANCHE	<b>SAUCISSE DE TOULOUSE</b>	HACHIS	MEDAILLON DE COLIN
<b>EBLY</b>	PETITS POIS	<b>PARMENTIER</b>	<b>POIREAUX A LA CREME</b>
CANTAL	COMTE	KIRI	<b>PETIT SUISSE NATURE</b>
FLAN AU CAMEL	<b>FRUIT DE SAISON</b>	COMPOTE DE FRUITS	<b>FRUIT DE SAISON</b>

lundi 04 décembre	mardi 05 décembre	jeudi 07 décembre	vendredi 08 décembre
<b>CHOU BLANC AUX</b> POMMES	<b>AVOCAT VINAIGRETTE</b>	<b>POIREAUX SAUCE</b> RAVIGOTE	<b>SALADE DE RIZ</b>
<b>JAMBON FUME GRILL</b>	PAVE DE MERLU SAUCE DIEPPOISE	<b>SAUTE DE BŒUF A</b> L'INDIENNE	<b>BLANQUETTE DE DINDE</b>
HARICOTS VERTS	<b>POMMES VAPEUR</b>	<b>TAGLIATELLES</b>	<b>JARDINIERE DE</b> LEGUMES
<b>YAOURT</b>	EMMENTAL	CANTAL	CAMEMBERT
LIEGEOIS A LA VANILLE + GAUFRETTE	<b>BANANE ROTIE AU</b> CHOCOLAT	<b>FRUIT DE SAISON</b>	<b>FRUIT DE SAISON</b>

lundi 11 décembre	mardi 12 décembre	jeudi 14 décembre	vendredi 15 décembre
<b>CHOUX FLEURS SAUCE</b> GREBICHE	<b>POMELOS AU SUCRE</b>	<b>FEUILLETE AUX FRUITS</b> DE MER	<b>CELERI VINAIGRETTE</b>
<b>SPAGHETTIS</b>	COQ AU VIN	<b>CANARD A L'ORANGE</b>	<b>SAUTE DE VEAU</b> MARENGO
A LA BOLOGNAISE	<b>MITONNE DE LEGUMES</b> D'AUTOMNE	<b>POMMES DAUPHINES ET</b> POELEE DE MARRONS	<b>RIZ PILAF</b>
MORBIER	<b>CHEVRE</b>	<b>PETIT SUISSE</b>	KIRI
<b>FRUIT DE SAISON</b>	<b>FROMAGE BLANC AU</b> COULIS	<b>BUCHE DE NOEL</b>	GLACE

lundi 18 décembre	mardi 19 décembre	jeudi 21 décembre	vendredi 22 décembre
<b>RILLETTE DE PORC +</b> CORNICIONS	<b>ENDIVES AUX POMMES</b>	<b>PAIN DE CAROTTES</b>	<b>AVOCAT MAYONNAISE</b>
<b>ŒUFS EN MEURETTE</b>	<b>DAUBE DE BŒUF SAUCE</b> BERNAISE	<b>BRANDADE</b>	NUGGETS DE POULET
<b>TORTIS</b>	HARICOTS VERTS	DE POISSON	<b>BROCOLIS</b>
GOUDA	<b>FROMAGE BLANC</b>	EMMENTAL	CAMEMBERT
<b>FRUIT DE SAISON</b>	DONUTS	<b>FRUIT DE SAISON</b>	<b>ANANAS ROTI</b>



### NOS PRODUITS LOCAUX :

Boulangerie LANDA de Cluny

Viande de volaille THEVENET à Paray le Monial

Viande bovine / agneau SOUFERRANT à Marcigny

La laiterie BERNARD à Saint Vincent-des-Prés & Laiterie de Bourgogne à Beaune

Les fruits et légumes de BONNEFOY à Louhans

Des fruits et légumes, viande de TERROIRS DE SAONE ET LOIRE à Mâcon



### L'équipe d'Api restauration vous souhaite une belle année 2018

lundi 08 janvier	mardi 09 janvier	jeudi 11 janvier	vendredi 12 janvier
<b>SALADE VERTE</b> MIMOSA	<b>CAROTTES RAPEES</b>	SARDINES A L'HUILE	TOAST DE MOUSSE DE FOIE
DOS DE COLIN SAUCE BEURRE BLANC	<b>CURRY D'AGNEAU</b>	<b>CARRE DE PORC LAQUE</b> AU SOJA	BURGER DE VEAU
<b>CHOUX DE BRUXELLES</b>	POTATOES	<b>RIZ BASMATI</b>	<b>PUREE DE CELERI</b>
VACHE QUI RIT	BRIE	REBLOCHON	<b>YAOURT</b>
<b>GALETTE DES ROIS</b>	<b>PANNA COTTA A LA</b> VANILLE	<b>FRUIT DE SAISON</b>	<b>FRUIT DE SAISON</b>

