

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

Restaurant scolaire de Montdidier

lundi 05 novembre	mardi 06 novembre	mercredi 07 novembre	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
Crème de potiron	Macédoine	Céleri vinaigrette	Salade du Chef	Potage à la courgette
Rôti de porc	Emincé de poulet à la Normande	Spaghetti à la Bolognaise	Omelette au fromage	Médailillon de poisson
Haricots blancs à la tomate	Purée de carottes	(plat complet)	Frites/salade	Brocolis et riz
Petit suisse	Fromage	Fromage	Fromage	Yaourt
Fruit de saison	Yaourt aux fruits	Fruits de saison	Fromage blanc	Flan pâtissier

lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	mercredi 14 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
Salade verte	Duo de saucissons	Concombres sauce bulgare	Cake de potimarron aux quatre épices	Crème de légumes
Raviolis au gratin	Emincé de bœuf sauce poivre	Brochette de volaille	Poulet rôti	Parmentier de saumon
Fromage blanc vanille	Pâtes	Semoule / Ratatouille	Purée d'épinards	Salade verte
	Fromage	Yaourt	Petit suisse	Fromage
	Fruit	Fruit	Ananas	Pâtisserie

lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	mercredi 21 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
Velouté d'Automne	Salade d'avocat		Wraps surimi	Crêpe au fromage
Emincé de porc à la basquaise	Filet de poulet mariné	Fermeture	Colombo de dinde	Pavé de hoki dieppoise
Piperade et riz	Brocolis et penne	exceptionnelle	Riz et légumes curcuma	Brunoise de légumes et blé
Fromage	Yaourt		Fromage blanc	Fromage
Yaourt aromatisé	Beignet aux Pommes		Salade de fruits	Fruit

lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	mercredi 28 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
Salade chèvre croûtons	Soupe de tomates	Crudités variées	MENU	Betteraves et maïs
Jambon grillé	Tortellini Epinards ricotta	Boules d'agneau	CANADIEN	Pavé de thon
Purée de potiron et pommes de terre	Julienne de légumes	Semoule et légumes couscous		Fondue de poireaux et pommes de terre
Yaourt nature	Fromage	Fromage		Fromage
Fruit	Tarte aux pommes	Petits suisses sucrés		Compote

lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	mercredi 05 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
Pâté de foie	Carottes rapées au cumin	Macédoine œuf	Pad thai tofu	Crème de volaille
Blanquette de veau	Steak haché	Pizza 3 fromages	Escalope de porc grillée	Filet de colin meunière
Riz et légumes	Pommes noisettes	Salade de mâche	Tortil et poêlée de légumes	Purée maison et salade
Fromage	Petit suisse	Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage
Fruit	Fruit	Pomme au four	Gâteau chocolat	Fruit

lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	mercredi 12 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
Soupe poireaux et pommes de terre	Wraps	Rillettes de poisson maison	Salade chou et pommes au curry	Salade du chef
Cordon bleu	Rôti de porc au jus	Poulet basquaise	Chili con carne	Filet de lieu
Petits pois	Lentilles et carottes	Boullgour et ratatouille	Riz créole	Gratin de pommes de terre et champignons
Petit suisse	Fromage	Fromage	Yaourt nature	Fromage
Fruit	Crème dessert	Fruit	Tarte coco	Compote

Cette semaine, dégustons le repas de Noël

lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	mercredi 19 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
Duo de chou et carottes	Velouté de légumes d'automne	Terrine de poisson	REPAS	
Sauté de porc	Hachis parmentier	Blanquette de poulet	DE	
Coquillettes et poêlée de légumes	Salade	Riz et poireaux	NOËL	
Fromage	Yaourt	Fromage		
Entremet vanille	Fruit	Fruit		