

# LE PETIT POIS

Ce légume vert au goût légèrement sucré nous régale à tous les âges : le petit pois fait son retour sur les étales.



## CÔTÉ NUTRITION :

Sa composition varie selon son type de conservation :

- Le petit pois frais est riche en eau, fibres et protéines.
- Surgelé ou en boîte de conserve, il est quant à lui beaucoup plus riche en glucides mais reste dans la famille des légumes.
- Sa consommation est très intéressante, particulièrement dans l'alimentation végétarienne : pour la complémentarité des protéines végétales, vous pouvez l'associer avec des céréales (comme dans la recette ci-jointe).



## LE SAVIEZ-VOUS ?

On trouve le petit pois frais dans sa cosse.

- Cosse verte et tendre : le petit pois est prêt à être dégusté. La cosse peut être consommée en soupe par exemple.
- Cosse jaune : le petit pois est farineux et la cosse n'est plus comestible.

# UNE SAISON...UNE RECETTE

## Tartinade de petits pois

Durée de préparation : 20 minutes.

**Ingrédients pour 4 personnes :** 500 g de petits pois frais ou surgelés, 1 échalote, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de miel, 50 g d'amandes effilées, 100 g de mascarpone, 5 feuilles de menthe, 4 tranches de pain.



1. Faire cuire les petits pois dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.



2. Émincer l'échalote.



3. Dans un blender, mixer les petits pois, le mascarpone et l'échalote.



4. Ajouter la menthe, le miel et l'huile d'olive et mélanger. Ajouter du sel et du poivre si besoin. Décorer en ajoutant les amandes effilées, et servir avec une tranche de pain.



MAI JUIN 2019

# Soyons Complices à table !



## API S'ENGAGE — CONTRE LE — GASPILLAGE !



ÉDITO

## Semaine Européenne du Développement Durable

Acteur engagé de la Semaine Européenne du Développement Durable depuis 10 ans, API Restauration a à cœur de promouvoir l'alimentation responsable dans nos assiettes. Nous avons la conviction qu'une alimentation durable et saine passe par une maîtrise de notre activité de cuisinier, par une sélection rigoureuse de nos approvisionnements et par la gestion des déchets.

Pour en savoir plus sur nos engagements, découvrez nos rapports RSE en ligne : [www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)





Toutes nos viandes bovines et porcines sont d'origine France

Des remplacements sont prévus pour les repas sans porc, sans viande, et sans poisson.

Plus d'informations sur notre site :



lundi 29 avril	mardi 30 avril	jeudi 02 mai	vendredi 03 mai
Taboulé	Salade verte	Céleris rémoulade *	Feuilleté hot-dog
Escalope de dinde sauce tomate *	Cheeseburger	Bœuf aux carottes *	Saumon aux épices douces
Haricots plats	Frites	Pâtes	Brisures de chou fleur persillées
Crème dessert chocolat	Fruit de saison	Moelleux aux pommes *	St Nectaire
lundi 06 mai	mardi 07 mai	jeudi 09 mai	vendredi 10 mai
Macédoine vinaigrette	Concombre vinaigrette*	Pizza au fromage *	Salade coleslaw *
Jambon grillé au jus	Poisson pané et citron	Blanquette de veau *	Aiguillettes de poulet marinées *
Lentilles *	Blé aux légumes *	Riz	Semoule au curcuma et duo de courgettes et aubergines
Fruit de saison	Gouda	Fruit de saison BIO	Gâteau marbré *
lundi 13 mai	mardi 14 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
Salade de perles	Crêpe au fromage	Salade verte	Salade de champignons au fromage blanc *
Boulettes d'agneau sauce à la menthe *	Chipolatas	Pilons de poulet rôti au jus *	Filet de cabillaud sauce dieppoise *
Carottes au cumin *	Brocolis	Purée de pomme de terre *	Pâtes
Liégeois vanille	Kiri	Salade de fruits	Beignets au chocolat
lundi 20 mai	mardi 21 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
Salade de haricots verts *	Salade de pois chiches *	Quiche lorraine	Pastèque
Sauté de veau aux olives *	Cordon bleu de dinde	Filet de colin sauce au curry *	Lasagnes *
Pommes de terre persillées	Ratatouille *	Petits pois et carottes	/
Flan nappé caramel	Fruit de saison BIO	Compote du jour *	Yaourt Cœur de fermier





Toutes nos viandes bovines et porcines sont d'origine France

Des remplacements sont prévus pour les repas sans porc, sans viande, et sans poisson.

Plus d'informations sur notre site :



lundi 29 avril	mardi 30 avril	jeudi 02 mai	vendredi 03 mai
Taboulé	Salade verte	<b>Céleris rémoulade</b> *	Feuilleté hot-dog
<b>Carottes râpées au citron</b> *	Accras de morue	Saucisson et cornichons	Salade de betteraves au fromage de chèvre
Salade verte	Salade de radis	Salade verte	Salade verte
<b>Escalope de dinde sauce tomate</b> *	Cheeseburger	<b>Bœuf aux carottes</b> *	Saumon aux épices douces *
Flageolets	Frites	Pâtes	Riz
Haricots plats		Petits pois	Brisures de chou fleur persillées
Tomme blanche	<b>Yaourt cœur de fermier aromatisé</b>	Vache qui rit	<b>St Nectaire</b>
Crème dessert chocolat	Fruit de saison	Moelleux aux pommes *	<b>Fruit de saison BIO</b>
Fruit de saison	Compote *	Fruit de saison	Liégeois vanille

  

lundi 06 mai	mardi 07 mai	jeudi 09 mai	vendredi 10 mai
Macédoine vinaigrette	Concombre vinaigrette*	Pizza au fromage *	<b>Salade coleslaw</b> *
Crêpe au jambon	Bâtonnets de surimi + mayonnaise	Salade de tomates	Salade de maïs
Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte
Jambon grillé au jus	Poisson pané et citron	<b>Blanquette de veau</b> *	<b>Aiguillettes de poulets marinées</b> *
Lentilles *	Blé aux légumes *	Riz	Semoule au curcuma
Poêlée de légumes *	/	Fondue de poireaux *	Duo de courgettes et aubergines
<b>Fourme d'Ambert</b>	Gouda	Rondelé citron	Petit suisse aromatisé
Fruit de saison	Flan vanille	<b>Fruit de saison BIO</b>	Gâteau marbré *
Crème dessert chocolat	Fruit de saison	Mousse au chocolat	Fruit de saison



Toutes nos viandes bovines et porcines sont d'origine France

Des remplacements sont prévus pour les repas sans porc, sans viande, et sans poisson.

Plus d'informations sur notre site :



lundi 13 mai	mardi 14 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
Salade de perles *	Crêpe au fromage	Salade verte	Salade de champignons au fromage blanc *
1/2 pamplemousse et sucre	Salade de pommes de terres	Oufs durs et mayonnaise	Jambon de pays et cornichons
Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte
Boulettes d'agneau sauce à la menthe	<b>Chipolatas</b>	<b>Pilons de poulet rôti au jus *</b>	<b>Filet de cabillaud sauce dieppoise *</b>
Boulgour	Polenta	<b>Purée de pommes de terre *</b>	Pâtes
Carottes au cumin	Brocolis	Salsifis à la crème	Julienne de légumes
Bûche du Pilat	Kiri	<b>Cantal</b>	<b>Yaourt BIO La Tourette et sucre</b>
Liégeois vanille	Mousse au chocolat	Salade de fruits	Beignets au chocolat
Fruit de saison	Fruit de saison	Fromage blanc aromatisé	Fruit de saison

lundi 20 mai	mardi 21 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
Salade de haricots verts *	Salade de pois chiches	Quiche lorraine	Pastèque
Salade de maïs et tomates *	Salami et cornichons	Radis + beurre	Taboulé
Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte
<b>Sauté de veau aux olives</b>	Cordon bleu de dinde	<b>Filet de colin sauce au curry *</b>	Lasagnes *
Pommes de terre persillées	Gnocchis	Riz	/
Navets	Ratatouille	Petits pois et carottes	/
<b>St Nectaire</b>	Fromage blanc et coulis	Brie	<b>Yaourt cœur de fermier aromatisé</b>
Flan nappé caramel	<b>Fruit de saison BIO</b>	<b>Compote du jour *</b>	Crème dessert vanille
Fruit de saison	Liégeois vanille	Flan pâtissier *	Liégeois caramel