

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



Restaurant scolaire de Perrigny

lundi 13 mai	mardi 14 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
TABOULÉ	SALADE VERTE AUX GRAINES DE COURGES	RILLETTES DE THON	SALADE COLESLAW
SAUCISSE DE VEAU	BRANDADE	JAMBON BLANC SAUCE FAÇON CHABLISIENNE	BOULETTES D'AGNEAU À L'INDIENNE
RATATOUILLE	DE POISSON	RIZ BIO	HARICOTS BEURRES
CAMEMBERT	CARRÉ PRÉSIDENT	YAOURT NATURE	EDAM
FRUIT FRAIS*	YAOURT BRASSÉ AUX FRUITS ROUGES (FERMIÈRE DE CHICHERY)	FRUIT FRAIS*	TARTE AUX POMMES

lundi 20 mai	mardi 21 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
RADIS* - BEURRE	TARTINADE AUX CŒUFS	CAKE TOMATE & MOZZARELLA SAUCE BULGARE	SALADE VERTE
SAUTÉ DE PORC CHARCUTIÈRE (HUGUIER FRÈRES - ARCIS SUR AUBE)	HAUT DE CUISSE DE POULET SAUCE ESTRAGON (GUILLET - LOUHANS)	PAVÉ DE POISSON À L'HUILE D'OLIVE ET CITRON VERT	SPAGHETTIS
POMMES BOULANGÈRES	BROCOLIS	ÉPINARDS À LA CRÈME	SAUCE BOLOGNAISE
COULOMMIERS	PETIT SUISSÉ	GOUDA	EMMENTAL RÂPÉ
NAPPÉ CARAMEL	FRUIT FRAIS*	FRUIT FRAIS* BIO	COCKTAIL DE FRUITS

lundi 27 mai	mardi 28 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
SALAMI CORNICHON	TOMATES* VINAIGRETTE À L'HUILE D'OLIVE		
DOS DE COLIN SAUCE ARMORICAINE	ESCALOPE DE VOLAILLE SAUCE FROMAGÈRE		
HARICOTS VERTS*	RIZ		
FROMAGE BLANC BIO (FERME DU MONT LASSOIS - ETROCHEY)	TOMME NOIRE		
FRUIT FRAIS	COMPOTE POMME CASSIS		

lundi 03 juin	mardi 04 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
BETTERAVES VINAIGRETTE	SALADE VERTE	MELON*	SALADE DE PERLES
AIGUILLETES DE POULET AUX HERBES DE PROVENCE	STEAK HACHÉ SAUCE TOMATE	CHILI SIN CARNE	FILET DE MERLU À LA CRÈME D'ANETH
PURÉE DE COURGETTES	FRITES OU POMMES DE TERRE SAUTÉES		CAROTTES VICHY
PETIT MOULÉ AIL & FINES HERBES	BŪCHETTE CHÈVRE & VACHE	CRÈME ANGLAISE	TOMME BIO (VARLET - SOUILLY)
FRUIT FRAIS	YAOURT BRASSÉ AUX FRAISES (FERMIÈRE DE CHICHERY)	ŒUF À LA NEIGE	FRUIT FRAIS

lundi 10 juin	mardi 11 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
	SALADE ICEBERG	ROSETTE, CORNICHON	PASTÈQUE
	TORTELLINIS AU BŒUF	FILET DE POISSON PANÉ, CITRON	SAUCISSE (WATTERLOT - DOMPIERRE SUR NIÈVRE)
	SAUCE TOMATE	ÉPINARDS À LA CRÈME	LENTILLES BIO (FAUCHEUX - LUCY SUR YONNE)
	CANTAFRAIS	PETIT SUISSÉ	SAINTE PAULINE
	FLAN CHOCOLAT	FRUIT FRAIS	PÊCHE AU SIROP

lundi 17 juin	mardi 18 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
MACÉDOINE MAYONNAISE	PÂTÉ DE CAMPAGNE, CORNICHON	TARTE AU FROMAGE	CONCOMBRE MOUTARDE À L'ANCIENNE
JAMBON BLANC	AIGUILLETES DE POULET SAUCE NORMANDE	BŒUF BOURGUIGNON (PÉCHERY - BROSSES)	BOULETTES D'AGNEAU AUX ÉPICES
SALADE DE PENNES	HARICOTS BEURRES	PURÉE DE COURGETTES	SEMOULE
YAOURT BIO (FERME PIERRE QUI VIRE)	BRIE	CAMEMBERT	EDAM
FRUIT FRAIS	FRUIT FRAIS	FRUIT FRAIS	FLAN NAPPÉ CARAMEL

lundi 24 juin	mardi 25 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
RILLETTES DE SARDINES	MELON	SALADE BRETONNE (CHOU FLEUR, CREVETTE, SAUCE COCKTAIL)	TOMATES VINAIGRETTE A LA FRAMBOISE
CORDON BLEU DE VOLAILLE	RÔTI DE BŒUF, SAUCE MAYO/MOUTARDE	SAUTÉ DE PORC AU CIDRE (HUGUIER FRÈRES - ARCIS SUR AUBE)	CASSOLETTE DE POISSON À LA PROVENÇALE
GRATIN DE SALSIFIS	TABOULÉ	GALETTES DE POMMES DE TERRE	PÂTES
FROMAGE BLANC BIO (FERME DU MONT LASSOIS - ETROCHEY)	KIRI	PETIT MOULE	GOUDA
FRUIT FRAIS	LIÉGEOIS CHOCOLAT	FAR BRETON	FRUIT FRAIS

lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
BETTERAVES VINAIGRETTE (STOCK SECOURS)	SALADE DE LENTILLES	SALADE VERTE - MIMOSA	TOMATE CROQ SEL
RÔTI DE DINDE, MAYONNAISE	FILET DE POISSON MEUNIÈRE, CITRON	RAVIOLIS (STOCK SECOURS)	SANDWICH AU THON
SALADE PIÉMONTAISE	HARICOTS VERTS BIO	GRATINÉ	CHIPS
PETIT SUISSÉ SUCRÉ	VACHE QUI RIT	CRÈME ANGLAISE	EMMENTAL
FRUIT FRAIS	COCKTAIL DE FRUITS (STOCK SECOURS), BISCUIT	GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE (À LA FARINE BIO)	BANANE