

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



api

Conception : CM&A

Menus du 29 avril au 5 juillet 2019

RESTAURANT SCOLAIRE D'ESNANDES - Élémentaire

Légende :



menu végétarien

chronique culinaire



produit local



produit bio



viande origine France



29-avr.	30-avr.	1-mai	2-mai	3-mai
Carottes râpées aux pommes	Chou-fleur sauce cocktail	FÉRIÉ FÊTE DU TRAVAIL	Concombre à la crème	Saucisson à l'ail
Normandin de veau sauce barbecue	Sauté de boeuf		Rôti de dinde sauce au curry	Poisson selon arrivage
Semoule	Blé		Coquillettes	Courgettes braisées
Camembert	Fromage blanc		Yaourt nature	Fromage à la coupe
Flan vanille	Fruit de saison		Fruit	Pêche au sirop

20-mai	21-mai	22-mai	23-mai	24-mai
Salade d'endives au thon	Oeuf dur sauce cocktail	Salade printanière (radis roses, olives, oeuf dur & salade)	Betteraves rapées vinaigrette à la framboise	REPAS À THÈME PROVENÇAL
Suprême de volaille à la crème citronnée	Estouffade de boeuf aux lardons	Couscous de légumes	Rôti de porc à la moutarde	
Courgettes	Flageolets	Salade verte	Pommes vapeur	
Gouda	Yaourt nature	Petit suisse	Camembert	
Mousse au chocolat	Fruit de saison	Compote pomme rhubarbe	Smoothie de fruits	

6-mai	7-mai	8-mai	9-mai	10-mai
Macédoine de légumes vinaigrette	Quiche au fromage	FÉRIÉ VICTOIRE	Salade verte aux croûtons	Concombre vinaigrette
Escalope de porc à la sauce tomate	Curry de poulet		Poisson selon arrivage	Rôti de boeuf aux herbes
Riz	Brocolis à la crème		Semoule	Frites / Salade verte
Fromage de chèvre	Petit suisse		Comté	Fromage à tartiner
Salade de fruits frais	Fruit de saison		Brownie maison	Compote de fruits

27-mai	28-mai	29-mai	30-mai	31-mai
Tomates mozzarella	Taboulé à la menthe	Mousse de foie	JEUDI DE L'ASCENSION	PONT DE L'ASCENSION
Sauté de porc au thym	Emincé de volaille	Gratin de riz camarguais (boeuf haché)		
Pommes de terre fondantes	Poêlée d'haricots verts et poivrons	Courgettes sautées		
Mimolette	Bûche de lait mélangé	Cantal		
Fromage blanc au coulis de fruits rouges	Fruit de saison	Fruit de saison		

13-mai	14-mai	15-mai	16-mai	17-mai
Céleri râpé	Salade pâtes au jambon	Chou-fleur au vinaigre de cidre	Courgettes râpées citronnées	Ecrasé de sardines sur toast
Quiche lorraine	Poisson selon arrivage	Saucisses fumées	Boeuf bourguignon	Sauté de porc à la moutarde
Salade verte	Épinards à la crème	Lentilles	Macaronis	Coeur de blé
Fromage blanc	Emmental	Fromage à tartiner	Cantal	Camembert
Fruit de saison	Riz au lait	Fondant au chocolat	Flan nappé caramel	Fruit de saison

Un petit creux ? A 10h15 un fruit frais & un verre de lait vous attendent

DE LA SALADE VERTE EST SERVIE TOUS LES JOURS

Menus du 29 avril au 5 juillet 2019

RESTAURANT SCOLAIRE D'ESNANDES - Élémentaire

Légende :

- menu végétarien
- produit local
- produit bio
- chronique culinaire
- viande origine France



3-juin	4-juin	5-juin	6-juin	7-juin
Salade de melon au basilic	Gaspacho	Concombre vinaigrette	Salade tricolore (carottes, radis rose et salade verte bio)	Haricots verts vinaigrette
Poulet rôti	Émincé de veau aux olives	Sauté de porc au basilic	Chili sin carne	Poisson selon arrivage
Salade verte (bio) / Frites	Semoule	Riz		Purée de pommes de terre
Tomme noire	Fromage	Fromage de chèvre	Edam	Petit suisse
Crème pâtissière aux fruits	Salade de fruits frais	Clafoutis	Compote de fruits	Fruit de saison

24-juin	25-juin	26-juin	27-juin	28-juin
Salade de concombre	Pizza maison	Salade piémontaise	Melon	Tomates vinaigrette
Omelette au fromage	Blanc de volaille grillé aux herbes	Escalope de porc aux lardons	Poisson selon arrivage	Boulettes de bœuf sauce barbecue
Blé bio aux carottes	Aubergine à la tomate	Piperade	Riz	Salade verte (bio) / Frites
Fromage blanc	Camembert	Edam	Cantal	Chèvre
Glace	Salade de fruits frais	Fruit de saison	Chou à la crème	Compote de fruits

10-juin	11-juin	12-juin	13-juin	14-juin
LUNDI DE LA PENTECÔTE	Lentilles vinaigrette	Tomates vinaigrette	Radis et beurre	Terrine de légumes sauce crème
	Quiche de tomates au chèvre	Sauté de poulet au citron	Chipolatas grillées	Moules
	Salade verte	Riz safrané	Flageolets	Frites
	Yaourt nature	Fromage à tartiner	Brie	Petit suisse
	Fruit de saison	Compote et biscuit	Smoothie fraise banane	Poire pochée au coulis de framboise

1-juil.	2-juil.	3-juil.	4-juil.	5-juil.
Radis roses et beurre	REPAS DE FIN D'ANNÉE	Salade de pommes & Concombre	Rillettes de sardines	Duo de melon et pastèque
Émincé de porc à la mexicaine		Roulade de jambon macédoine	Tomate farcie	Poulet rôti
Semoule & Courgettes		Salade verte	Riz	Chips / Salade composée
Mimolette		Tomme blanche	Emmental	Comté
Mousse au chocolat		Fruit de saison	Fruit de saison	Glace

17-juin	18-juin	19-juin	20-juin	21-juin
Pastèque	Salade haricots verts à l'échalote	Melon	Taboulé	Repas d'école
Paupiette de veau	Mijoté de bœuf	Poisson selon arrivage	Rôti de dinde au miel et raisins	
Pennes	Pommes vapeur	Coquillettes	Carottes	
Emmental	Fromage blanc	Gouda	Fromage frais	
Glace et son biscuit	Fruit de saison	Glace	Pomme poêlée aux spéculoos	

Un petit creux ? A 10h15 un fruit frais & un verre de lait vous attendent



DE LA SALADE VERTE EST SERVIE TOUS LES JOURS