

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&S

Menus du 29 avril au 5 juillet 2019

RESTAURANT SCOLAIRE D'ESNANDES - maternelle

Légende :

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







29-avr.	30-avr.	1-mai	2-mai	3-mai
Normandin de veau sauce barbecue	Sauté de boeuf	FÉRIÉ	Rôti de dinde sauce au curry	Poisson selon arrivage
Semoule	Blé	FÊTE DU TRAVAIL	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
Suprême de volaille à la crème citronnée	Confit de boeuf aux lardons	Couscous de légumes	Rôti de porc à la moutarde	À THÈME PROVENÇAL
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
Escalope de porc à la sauce tomate	Curry de poulet	FÉRIÉ	Poisson selon arrivage	Rôti de boeuf aux herbes
Riz	Brocolis à la crème	VICTOIRE	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
Sauté de porc au thym	Emincé de volaille	Gratin de riz camarguais (boeuf haché)	JEUDI	PONT
Pommes de terre fondantes	Poêlée d'haricots verts et poivrons	Courgettes sautées	DE L'ASCENSION	DE L'ASCENSION
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
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

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du chef de cuisine.




Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements

Menus du 29 avril au 5 juillet 2019

RESTAURANT SCOLAIRE D'ESNANDES -maternelle

Légende :

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

3-juin	4-juin	5-juin	6-juin	7-juin
Poulet rôti	Émincé de veau olives	Sauté de porc 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
Omelette au fromage	Blanc de volaille aux herbes	Escalope de porc lardons	Poisson selon arrivage	Boulettes de bœuf sauce barbecue
Blé bio aux carottes	Berginge 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	Quiche de tomates au chèvre	Sauté de poule citron	hipolatas grillées	Moules
DE LA PENTECÔTE	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.
Émincé de porc mexicaine	REPAS	Roulade de jambon macédoine	Tomate farcie	Poulet rôti
Semoule & Courgettes	DE	Salade verte	Riz	Chips / Salade composée
Mimolette	FIN D'ANNÉE	Tomme blanche	Emmental	Comté
Mousse au chocolat		Fruit de saison	Fruit de saison	Glace

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

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entrainer des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du chef de cuisine.

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements