

# 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)



api

Conception : CM&A

lundi 29 avril	mardi 30 avril	jeudi 02 mai	vendredi 03 mai
Macedoine de Légumes au Fromage Blanc	Salade Batavia Vinaigrette	Taboulé	Salade de Tomates
Rôti de Porc	Œufs Durs	Escalope de Volaille Pané	Filet de Poisson Romarin
Purée de Pommes de Terre	à la Florentine	Carottes Bio Curcuma	Macaronis Bio
Yaourt Aromatisé Local	Edam Bio	Brique du Vercors	Petit Moulé Nature
Pomme Bio	Tarte aux Abricots	Banane	Compote Pomme Fraise Maison

lundi 06 mai	mardi 07 mai	jeudi 09 mai	vendredi 10 mai
Carottes Locales Râpées	Crêpe au Fromage	Salade Iceberg	Œuf Dur Mayonnaise
Filet de Poulet façon Tajine	Rôti de Bœuf	Saucisse de la Région	Brandade de Poisson
Semoule Bio	Haricots Verts Bio	Petits Pois Oignons	
Mimolette	Carré Ligeuil	Yaourt Nature Bio	Edam
Fromage Blanc et Confiture Groseilles	Pomme Locale	Gâteau Rhubarbe Maison	Orange Bio

lundi 13 mai	mardi 14 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
Tarte au Fromage du Chef	Radis Beurre	Concombre Ciboulette	Melon
Boulettes d'Agneau Epices	Collin au Four	Lardons façon Carbonara	Riz Garni
Chou Fleur Bio	Printanière de Légumes	Coquillettes	(Lentilles AOP, Riz Bio, Haricots Rouges, Tomates)
Petit Suisse Fruits	Bournette du Vercors	Yaourt Local	Saint Môret
Fruit de Saison	Compote Bio et Spéculoos	Fruit Bio	Tarte Chocolat Maison

lundi 20 mai	mardi 21 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
Céleri Local Vinaigrette	Salade de Tomates Bio	Salade Verte Bio	Betteraves Bio
Jambon Chaud	Sauté de Porc à la Moutarde	Lasagnes Bolognaises	Dos de Colin à la Crème
Pommes Rôstis	Petits Pois à l'Anglaise	Maison	Ratatouille et Riz
Tomme Blanche	Fourme d'Ambert	Vache Qui Rit	Gouda
Fruit Bio	Crème Dessert Vanille	Fruit	Compote Pomme Maison

lundi 27 mai	mardi 28 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
Salade de Pâtes Bio	Concombre		
Filet de Poulet Curry	Chipolatas Grillée		
Carottes Persillées	Lentilles au Jus	FERIE	PONT
Bûche du Pilat	Yaourt Nature Bio		
Mousse Chocolat	Fruit Local		

lundi 03 juin	mardi 04 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
Salade de Pommes de Terre Bio	Carottes Râpées	Melon	Salade Verte Bio
Normandin de Veau	Carbonade de Bœuf	Pilons de Poulet	Blanquette de la Mer
Brocolis	Frites au Four	Macaronis Bio	Courgettes Persillées
Petit Suisse Sucré	Carré du Trièves Bio	Brique du Vercors	Laitage
Fruit	Compote Pomme Abricot	Crème Caramel	Roulé à la Confiture de Fraise

lundi 10 juin	mardi 11 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
FERIE	Concombre Local	Betteraves Locales	Salade de Tomates
	Steak Haché sauce Provençale	Jambon Blanc	Filet de Poisson à la Crème
	Semoule Bio	Salade Pommes de Terre Bio et Haricots Verts	Epinards Bio
	Petit Moulé Nature	Edam	Béchamel
	Flan Vanille	Pastèque et Biscuit	Yaourt Aromatisé Local
			Gâteau Pépites
			Chocolat Maison

lundi 17 juin	mardi 18 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
Taboulé Bio	Salade Verte	Duo Chou Fleur Artichauts	Melon
Emincé de Bœuf Aigre Doux	Filet de Colin Meunière	Galette de Sarrasin	Gratin de Pennes Bio
Carottes Persillées	Riz Bio à la Tomate	Garbiture Jambon Champignons	de la Mer
Bûchette de Lait	Saint Marcellin	Camembert Bio	Yaourt Aromatisé
Fruit	Crème Caramel	Roulé Caramel Beurre Salé	Fruit

lundi 24 juin	mardi 25 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
Concombre Bio	Salade de Riz Bio et Tomates	Pastèque	Œuf Dur Mayonnaise
Sauté de Bœuf Local	Sauté de Blanc de Poulet	Lasagnes de Légumes	Filet de Poisson Pané
Pommes Noisettes	Courgettes à l'Ail	du Chef	Haricots Verts Bio
Carré Ligeuil	Fondu Carré	Mimolette	Moulé aux Herbes
Poire au Sirop	Fruit	Compote Pommes Bio Fraises	Fruit

lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
Carottes Râpées	Salade de Lentilles	Tarte au Fromage du Chef	
Sauté de Bœuf Local	Emincé de Poulet	Cordon Bleu	
Coquillettes Bio	Ratatouille	Petits Pois Carottes	
Camembert	Yaourt Sucré	Yaourt Aromatisé Bio	
Compote Pommes	Fruit Bio	Melon	