

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Velouté de fanes de carottes

Durée de préparation : 15 minutes - Temps de cuisson : 30 minutes

**Ingrédients pour 4 personnes :** les fanes de deux bottes de carottes, 2 pommes de terre de taille moyenne, 1 oignon, 1 litre d'eau, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, sel et poivre, épices au choix.



1. Laver les fanes de carottes, éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.



2. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé. Ajouter les fanes de carottes, les pommes de terre et faire revenir pendant 5 minutes.



3. Recouvrir d'un litre d'eau et laisser cuire 30 minutes à feux doux. Mixer le tout.



4. Incorporer la crème fraîche et assaisonner.



### MIEUX ACHETER !

- Menus composés à l'avance, liste de courses, aliments en vrac ou à la coupe, commissions plus fréquentes pour favoriser les produits frais et ajuster les quantités...
- Éviter de faire des courses avant un repas pour ne pas être tenté par des achats superflus.



### MIEUX CUISINER !

- Bien respecter les quantités de la recette.
- Adapter la taille des portions servies.
- Si malgré tout, il y a des restes, penser à les réutiliser en gratin, tarte, en crumble, clafoutis ou compote... ou tout simplement à les congeler !



### MIEUX CONSERVER !

- Organiser son frigo : les aliments arrivés en premier doivent être consommés en premier, donc les placer devant.
- Respecter la conservation des aliments : ne pas rompre la chaîne du froid lors de l'achat de produits frais, faire attention aux dates limites de consommation.
- Congeler les restes dans des contenants hermétiques avec la date de congélation inscrite dessus.

Restaurant scolaire de Rosières en Santerre

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2018

# Soyons Complices à table !



PESTO

GRAINES GRILLÉES

DÉS RÔTIS AU MIEL

*Dés de navet et potiron rôtis au pesto de fanes de navets*

ÉDITO

C'est si bon de ne pas jeter !

Du 17 au 26 novembre, c'est la Semaine Européenne de Réduction des Déchets !

API Restauration participe à cette opération européenne depuis 2008, et les actions mises en place à cette occasion sont labellisées par l'ADEME. Nos équipes en cuisine agissent au quotidien pour réduire le gaspillage alimentaire et les déchets d'emballage.

Vous aussi, vous souhaitez agir pour réduire notre empreinte environnementale et lutter contre les déchets ? Alors trouvez des astuces et partagez vos bonnes pratiques sur le

#FIERDEMONASSIETTE

lundi 05 novembre	mardi 06 novembre	mercredi 07 novembre	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
Crème de potiron	Macédoine	Céleri vinaigrette	Salade du Chef (tomate, œuf dur)	Carottes râpées
Rôti de porc	Emincé de poulet à la Normande	Spaghetti à la Bolognaise	Omelette au fromage	Dos de colin au citron
Haricots blancs à la tomate	Carottes et pommes vapeur	(plat complet)	Frites	Brocolis et riz
Petit suisse	Fromage	Fromage	Fromage	Yaourt
Fruit de saison	Yaourt aux fruits	Fruit de saison	Compote	Flan pâtissier

lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	mercredi 05 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
Carottes rapées	Pâté de foie	Macédoine/ œuf	Pad thai tofu	Céleri mayonnaise
Raclette au four (plat complet)	Blanquette de veau	Pizza 3 fromages	Sauté de porc	Filet de colin meunière
Petit suisse	Riz et légumes	Salade de mâche	Tortis	Purée
Salade de fruits	Fromage	Yaourt nature	Fromage blanc	Fromage
	Fruit	Pomme au four	Fruit	Gâteau au chocolat

lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	mercredi 14 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
Betteraves rouges	Duo de saucissons	Concombres sauce bulgare	Potage au potiron	Œuf dur mayonnaise
Saucisse de Toulouse	Sauté de bœuf	Brochette de volaille	Poulet rôti	Parmentier de poisson
Petits pois	Pommes sautées	Semoule / Ratatouille	Epinards et Riz	Salade verte
Fromage	Fromage	Yaourt	Petit suisse	Fromage
Fromage blanc	Fruit	Fruit	Ananas	Pâtisserie


lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	mercredi 12 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
Soupe poireaux et pommes de terre	Crêpe au fromage	Terrine de poisson	Salade chou et pommes au curry	Salade aux dés de fromages
Cordon bleu	Rôti de porc au jus	Escalope de poulet	Chili con carne	Filet de lieu aux champignons
Petits pois	Lentilles et carottes	Boullgour et ratatouille	Riz créole	Gratin de pommes de terre
Petit suisse	Fromage	Fromage	Yaourt nature	Fromage
Fruit	Crème dessert	Fruit	Salade de fruits	Chou à la crème

Cette semaine, dégustons le repas de Noël

lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	mercredi 21 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
Céleri rémoulade	Velouté d'Automne	Bouillon vermicelles	Crêpe au fromage	Surimi
Emincé de porc à la basquaise	Filet de poulet	Croque monsieur	Pavé de hoki dieppoise	Sauté de dinde
Piperade et riz	Brocolis /pdt	Pommes rissolées	Brunoise de légumes et blé	Printanière de légumes
Fromage	Yaourt	Fromage	Fromage	Fromage
Yaourt aromatisé	Beignet aux Pommes	Fruit	Fruit	Salade de fruits

lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	mercredi 19 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
Carottes	Velouté de légumes	Carottes rapées au cumin	Mousson de canard /toast au saumon	Macédoine mayonnaise
Hachis parmentier	Sauté de porc	Steak haché	Pintade aux pêches	Normandin de veau
Salade	Coquillettes	Pommes noisettes et haricots verts	Pomme croquette/fagot d'haricots verts	Pommes sautées
Yaourt	Fromage	Petit suisse	Fromage	Fromage
Fruit	Entremet vanille	Salade de fruits	Buche	Compote de pommes

Cette semaine, dégustons un menu Canadien

lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	mercredi 28 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
Soupe de tomates	Salade fromage croûtons	Crudités variées	Soupe de maïs	Betteraves et maïs
Raviolis	Jambon grillé	Boules d'agneau	Hamburger au bacon	Pavé de poisson
Salade	Purée de potiron	Semoule et légumes couscous	Pommes rissolées	Fondue de poireaux et pommes de terre
Fromage	Yaourt nature	Fromage		Fromage
Tarte aux pommes	Fruit	Petits suisses sucrés	Fromage blanc aux myrtilles	Compote