

CUISINE AVEC LA TEAM

La recette fastoche : les sushis du jardin

Ingrédients pour 4 personnes

- Un concombre
- Une tomate
- Une carotte
- Quelques radis
- Un petit-suisse

- 1 Découpe la carotte, la tomate et les radis en tout petits cubes.
- 2 Mélange-les avec le petit-suisse et assaisonne à ta guise.
- 3 Pèle le concombre une lanière sur deux, puis coupe-le en tronçons de 4 cm et autant de rondelles.
- 4 Vide les tronçons de concombre et pose-les, debout sur la rondelle pour faire le fond (avec un vide-pomme, c'est plus facile).
- 5 Remplis-les avec ta farce au petit-suisse. C'est prêt à déguster !



Pour cuisiner en sécurité,
demande à une grande
personne de t'aider !

api

un concept CrééApi

SOYONS COMPLICES !

Information nutritionnelle des parents et des enfants

Une entrée, quel intérêt?



Nous avons l'habitude de composer les repas de la manière suivante :

- Une entrée,
- Un plat protidique,
- Un accompagnement,
- Un produit laitier,
- Un dessert.

Cette composition peut être réduite selon l'appétit, le temps et le budget de chacun, mais avec discernement !

Parfois, l'entrée est supprimée alors qu'il s'agit d'une composante importante influant sur la variété et l'équilibre des menus de nos enfants.

EDITO

En effet, le début du repas est l'occasion de leur faire découvrir toutes sortes de légumes colorés et vitaminés. D'autres aliments, comme les féculents, les poissons ou les oeufs peuvent aussi leur être proposés. .

Il faut toutefois veiller à limiter les charcuteries, les pâtisseries salées et les entrées à base de mayonnaise qui sont riches en graisses.

Depuis quelques temps, une entrée très appréciée des grands et des petits a repris sa place dans nos menus : la soupe !

Qu'elle soit chaude ou froide, elle apporte une quantité d'eau appréciable, des vitamines, des minéraux et des fibres.

Et surtout, elle permet de faire consommer des légumes, encore trop souvent boudés par nos enfants...

Votre diététicienne API RESTAURATION,
à votre écoute sur le site

www.api-restauration.com, vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année.

api

Novembre-Décembre 2013

Lundi 4 Nov.	Mardi 5 Nov.		Jeudi 7 Nov.	Vendredi 8 Nov.
Macédoine mayonnaise	Cervelas vinaigrette		Radis beurre	Salade de pâtes à l'italienne
Filet de hoki sauce oseille	Carbonara de volaille		Omelette	Boulettes de bœuf sauce curry
Pommes de terre persillées	Torsades		Petits pois	Courgettes à la crème
Camembert	Fromage blanc aromatisé		Rondelé ail et fines herbes	Emmental
Fruit	Abricot au sirop		Clafoutis	Fruit

Lundi 11 Nov.	Mardi 12 Nov.		Jeudi 14 Nov.	Vendredi 15 Nov.
	Pamplemousse		Gâteau de légumes	Carottes râpées citronnette
	Blanquette de dinde		Lasagnes	Pavé de poisson mariné huile d'olive
<i>Armistice</i>	Cœur de blé		Salade verte	Epinars béchamel
	Petit Louis		Yaourt sucré	Brie
	Compote de pommes cassis		Fruit	Chou à la crème

Lundi 18 Nov.	Mardi 19 Nov.		Jeudi 21 Nov.	Vendredi 22 Nov.
Duo de haricots vinaigrette	Concombre vinaigrette		Courgettes râpées vinaigrette	Salade de blé à la mimollette
Filet de poulet sauce suprême	Boule d'agneau au thym		Rôti de bœuf sauce brune	Dos de colin sauce aneth
Ratatouille	Coquillettes		Carottes persillées	Printanière de légumes
Chanteneige	Carré frais		Fromage blanc sucré	Tomme blanche
Fruit	Crème dessert chocolat		Tarte abricot	Fruit

Lundi 25 Nov.	Mardi 26 Nov.		Jeudi 28 Nov.	Vendredi 29 Nov.
Salade de pommes de terre zux cornichons	Velouté de potiron		Salade hollandaise*	Carottes à l'orange
Normandin de veau sauce barbecue	Pavé de poisson blanc gratiné au fromage		Rôti de porc sauce aromate	Hachis Parmentier
Haricots beurre	Pommes boulangère	*salade hollandaise :salade verte, chou blanc, carottes	Rostis de légumes	Salade verte
Yaourt aromatisé	Mimolette		Rondelé ail et fines herbes	Camembert
Fruit	Fruit		Liégeois vanille	Riz au lait

Crudités ou légumes cuits, dans quelle catégorie d'entrées me classe-t-on ? »

- Les carottes râpées
- La macédoine de légumes
- Le potage de potiron
- La salade d'endives

Légumes cuits : b et c

Crudités : a et d



Lundi 2 Déc.	Mardi 3 Déc.		Jeudi 5 Déc.	Vendredi 6 Déc.
Pamplemousse	Salade vitaminée*		Quiche lorraine	Concombres à la bulgare
Sauté de bœuf marengo	Paupiette de dinde sauce pruneaux		Choucroute	Dos de colin sauce aneth
Pommes de terre persillées	Jardinière de légumes	*Salade viatminée :carottes, betteraves, soja	Fromage blanc aromatisé	Gratin de courgettes
Fraidou	Coulommiers		Fruit	Edam
Fruit	Salade de fruits exotiques			Gâteau basque

Lundi 9 Déc.	Mardi 10 Déc.		Jeudi 12 Déc.	Vendredi 13 Déc.
Salade niçoise*	Betteraves vinaigrette		Pâté de campagne	Chou blanc aux pommes
Filet de merlu meunière et citron	Aiguillettes de poulet sauce dijonnaise		Omelette sauce champignons	Rôti de bœuf sauce brune
Farfalles	Haricots verts	*Salade niçoise: Haricots verts, tomates, thon, olives	Ratatouille	Purée
Brie	Gouda		Yaourt sucré	Fraidou
Fruit	Compote de pommes		Gâteau marbré	Fruit

Lundi 16 Déc.	Mardi 17 Déc.		Jeudi 19 Déc.	Vendredi 20 déc.
Taboulé	Potage de légumes			Salade de pâtes
Raviolis au fromage	Escalope de dinde panée			Pavé de poisson blanc mariné au thym et citron
Salade verte	Petits pois à la française		REPAS DE NOEL	Carottes vichy
Fruit	Tome grise			Carré de l'est
	Crème dessert choco-			Fruit

Info Développement Durable :

Du 18 au 24 Novembre 2013, aura lieu la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets. Mobilisons-nous !

A cette occasion, API Restauration sensibilise les convives et les équipes de restauration à la lutte contre le gaspillage en rappelant ce crédo « Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas ».

Plus d'informations sur notre site internet www.api-restauration.com.