

# 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)



lundi 13 mai	mardi 14 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
SPAGHETTI BOLOGNAISE ET FROMAGE RAPE	AIGUILLETES DE POULET PETITS POIS CAROTTES <b>POMMES PERSILLEES</b>	<b>SAUTE DE BOEUF</b> AUX POIVRONS <b>FRITES FRAICHES</b> SALADE	MARMITE DE POISSON RIZ PILAF JULIENNE DE LEGUMES

lundi 10 juin	mardi 11 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
LUNDI DE LA PENTECÔTE	JAMBON BLANC MINI FARFALLES AUX PETITS LEGUMES	EMINCE DE BŒUF A LA PROVENCALE POMMES SAUTEES PETITS POIS A LA FRANCAISE	POULET RÔTI FROID <b>SALADE DE POMMES DE TERRE</b> HARICOTS VERTS

lundi 20 mai	mardi 21 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
<b>EMINCE DE PORC</b> AUX ANANAS <b>POMMES FONDANTES</b> FLAGEOLETS	PILONS DE POULET TORTI SAUCE TOMATE	STEAK HACHE SAUCE BRUNE <b>FRITES FRAICHES</b> SALADE	SALADE DE RIZ AU THON ET CRUDITES

lundi 17 juin	mardi 18 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
HACHIS PARMENTIER SALADE	<b>MIJOTE DE PORC</b> AUX PRUNEAUX PÂTES	<b>ANIMATION USA</b> 	FILET DE POISSON RIZ JULIENNE DE LEGUMES

lundi 27 mai	mardi 28 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
PAUPIETTE DE VEAU SAUCE FORESTIERE JARDINIERE DE LEGUMES	<b>BŒUF BRAISE</b> COQUILLETES A LA PROVENCALE	JEUDI DE L'ASCENSION	PONT

lundi 24 juin	mardi 25 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
BLANQUETTE DE DINDE AUX OLIVES <b>POMMES DE TERRE</b> COURGETTES POELES	COQUILLETES A LA PARISIENNE	PIZZA DU CHEF SALADE	OMELETTE FROMAGERE POMMES RISOLEES HARICOTS VERTS A L'AIL

lundi 03 juin	mardi 04 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
CERVELAS OBERNOIS SAUCE MOUTARDE PUREE SAINT-GERMAIN COMPOTE DE POMMES	<b>BŒUF</b> AUX CAROTTES <b>POMMES FONDANTES</b>	REPAS DE LA SEMAINE EUROPEENE DU DEVELOPPEMENT DURABLE <b>100 % LOCAL</b> 	PÂTES AU SAUMON ET FROMAGE RAPE

lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
			

Retrouvez dans votre restaurant, en plus du menu du jour, un **buffet d'entrées** (crudités, charcuteries, entrées chaudes..) et de **desserts** (yaourts variés, pâtisseries, corbeille de fruits).