

# 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



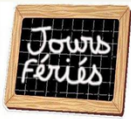



## Semaine Européenne du Développement Durable

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	lundi 10 juin	mardi 11 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
TABOULÉ SAUCISSE DE VEAU RATATOUILLE CAMEMBERT FRUIT DE SAISON	SALADE VERTE BRANDADE DE POISSON CARRÉ FRAIS FROMAGE BLANC FRUITÉ	RILLETES DE THON JAMBON BLANC ET KETCHUP COQUILLETES YAOURT NATURE FRUIT DE SAISON	RADIS ET BEURRE DEMI SEL BOULETTES D'AGNEAU À L'INDIENNE JEUNES CAROTTES CRÈME ANGLAISE  GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE	<b>PENTECÔTE</b> 	MESCLUN DE SALADE TORTELLINIS RICOTTA ÉPINARDS À LA CIBOULETTE PETIT SUISSE COMPOTE PÊCHE	PÂTÉ DE CAMPAGNE ET CONDIMENTS FILET DE POISSON PANÉ ET CITRON ÉPINARDS À LA CRÈME CANTAFRAIS FRUIT DE SAISON	RADIS ET BEURRE DEMI SEL SAUCISSE FUMÉE LENTILLONS DE CHAMPAGNE BIO SAINT PAULIN FLAN AU CHOCOLAT
lundi 20 mai	mardi 21 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai	lundi 17 juin	mardi 18 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
CONCOMBRES À LA MENTHE SAUTÉ DE PORC SAUCE CHARCUTIÈRE POMMES BOULANGÈRES MIMOLETTE NAPPÉ CAMEL	CAROTTES RAPÉES VINAIGRETTE HAUT DE CUISSE DE POULET RÔTI AU JUS BROCOLIS PETIT SUISSE NATURE FRUIT DE SAISON	TARTE AU FROMAGE PAVÉ DE COLIN À L'HUILE D'OLIVE ÉPINARDS BÉCHAMEL GOUDA YAOURT AUX FRUITS	MESCLUN DE SALADE TORTELLINIS AU BŒUF SAMOS COMPOTE	MACÉDOINE MAYONNAISE JAMBON BLANC SALADE DE PENNES YAOURT NATURE FRUIT DE SAISON	SALAMI ET CONDIMENTS AIGUILLETES DE POULET AU BASILIC HARICOTS BEURRE BRIE TARTE CHOCOLAT	CAKE TOMATE MOZZARELLA BŒUF BOURGUIGNON PURÉE DE COURGETTES CAMEMBERT FRUIT DE SAISON	MELON PAËLLA EDAM NAPPÉ CAMEL
lundi 27 mai	mardi 28 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai	lundi 24 juin	mardi 25 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
SALADE MEXICAINE DOS DE COLIN SAUCE ARMORICAINE HARICOTS VERTS FROMAGE BLANC NATURE FRUIT DE SAISON	TOMATES VINAIGRETTE RÔTI DE DINDE SAUCE FROMAGÈRE RIZ TOMME NOIRE COCKTAIL DE FRUITS AU SIROP	<b>ASCENSION</b> 	<b>JOUR LIBÉRÉ</b>	RADIS ET BEURRE DEMI SEL CORDON BLEU DE VOLAILLE GRATIN DE SALSIFIS KIRI FRUIT DE SAISON	TOMATES EN SALADE RÔTI DE BŒUF SAUCE DU CHEF TABOULÉ GOUDA LIÉGEOIS CHOCOLAT	<b>MENU BRETON</b>  SALADE BRETONNE RÔTI DE PORC AU CIDRE GALETTE DE POMMES DE TERRE PETIT MOULÉ FAR BRETON	DUO DE CAROTTES ET CÉLÉRI CASSOLETTE DE POISSON AUX LÉGUMES DU SOLEIL RATATOUILLE PETIT SUISSE NATURE FRUIT DE SAISON
lundi 03 juin	mardi 04 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin	lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
MACÉDOINE DE LÉGUMES MAYONNAISE ESCALOPE DE POULET À LA CRÈME GRATIN DE COURGETTES EMMENTAL YAOURT AROMATISÉ	MELON STEAK HACHÉ SAUCE BRUNE POMMES NOISETTES CHAMPS SUR BARSE  GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE	CONCOMBRES SAUCE BULGARE CHILI CON CARNE DE VEAU RIZ VACHE QUI RIT COMPOTE	SALADE DE POMMES DE TERRE MERLU À LA CRÈME D'ANETH CAROTTES VICHY YAOURT NATURE FRUIT DE SAISON	BETTERAVES PAVÉ DE COLIN À LA PROVENÇALE ÉPINARDS BÉCHAMEL MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	MELON CARBONNADE FLAMANDE TORTIS CHAOURCE DESSERT COMPOTE	PÂTÈQUE RAVIOLIS ET EMMENTAL RÂPÉ CRÈME VANILLE  GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE	TOMATES CERISES PRÉPARATION SANDWICH FRAICHEUR CHIPS FROMAGE PORTION DONUTS