

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.

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.

Nos équipes de 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

Menus du 29 octobre au 21 décembre 2018

RESTAURANT SCOLAIRE DE L'INDBG

lundi 29 octobre	mardi 30 octobre	jeudi 01 novembre	vendredi 02 novembre
Congés de Toussaint			
lundi 05 novembre	mardi 06 novembre	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
Potage tomates boulettes	Velouté potimaron	Potage cresson	Velouté courgettes
Waterzooï à la Gantoise	Steak boeuf grillé	Tartiflette	Filet de poisson pané sauce tartare
Julienne de légumes	salade mixte	Crudités	Epinard à la crème
 Riz	frites		Pomme de terre
Frangipane	Banane	Dessert maison	Salade de fruits
lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
Potage aux haricots	Crème de tomates	Potage aux oignons	Potage aux salsifis
Bouchée à la reine	Hamburger de bœuf pain bagnat	Lasagne bolognaise	Dos de cabillaud sauce curry
Champignons	Crudités 		Petits pois
Pomme de terre	Frites		Riz pilaf
Liégeois	Apple pie	Fruit frais	Zebra
lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
Potage aux courges	Potage carottes	Potage condrusien	Potage au potiron
Schnitzel citron, persil, beurre fondu	Poulet basquaise	Américain préparé	Cassolette de poisson (poisson blanc, carottes, poireau, céleri)
salade iceberg	Purée	salade mixte	Riz
pommes de terre en chemise		Frites	
brownies	Yaourt sucré	Tiramisu	Mousse de fruit

lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
Potage aux 4 légumes	Velouté potimaron 	Soupe Pois chiches	Minestrone
Tortellini aux fromages	Poivron farci	Couscous merguez	Poisson meunière sauce aux herbes
sauce tomate	Risotto aux petits pois	Légumes couscous	Courgettes à la crème
Rigatello râpé		Semoule	Purée
Gaufre	Crème au chocolat	Orange	Semoule à la vanille
lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
Potage carottes	Potage aux pois cassés	Potage tomates vermicelles	Potage aux navets
Filet de volaille	Pâtes à la napolitaine	Steak haché	Filet de saumon au beurre
Petits pois à la crème	et au jambon	Salade iceberg	Epinards à la crème
Pommes de terre ciboulette	Fromage râpé	Frites	Riz au curcuma
Yaourt	Fruit de saison	Mandarine & Spéculoos	Zébra
lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
Potage courgettes	Potage vert pré	Potage Saint Germain	Potage andalou
Jambon braisé, béarnaise	Lasagne maison	Saucisse de volaille	Mijoté de poisson au curry
Salade composée		Ratatouille niçoise	Julienne de légumes
Frites		Pâtes grecques	Riz basmati
Yaourt aux fruits	Cake aux raisins	Banane	Compotine
lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
Potage tomate	Potage aux_ècarottes	Potage 8 légumes	Potage poireaux
Escalope de porc	Boulettes à la liégeoise	Hamburger pur bœuf, cheddar	Filet de poisson meunière
Gratin de courgettes	 Salade verte	Salade mixte	Brocolis au beurre
Pâtes grecques à l'huile d'olive	Pommes de terre sautées	Frites	Ebly
Yaourt sucré	Fruit frais	Petit Prince	Fruit frais