

Menus du 04 janvier au 19 février 2020

Légende :



BIO



LOCAL

DECLINAISON
VEGETARIENNE

DESSERT PRÉPARÉ
PAR NOS
CUISINIERS

Du végétal pour changer		FÊTE DES ROIS		
4 janvier	5 janvier	6 janvier	7 janvier	8 janvier
Salade Iceberg vinaigrette	Carottes râpées vinaigrette à l'orange Filet de merlu blanc sauce citron	Chou blanc vinaigrette Dinde sauce au curry	Salade pâtes tricolores vinaigrette à l'ancienne Boulettes à l'agneau sauce aux herbes Haricots verts persillés	Potage de potiron Emincé de boeuf façon bourguignon Semoule Choux de Bruxelles Tomme grise Pomme
Bolognaise de soja	Riz Epinards hachés	Potatoes Navets braisés Camembert	Petit moulé Galette frangipane	Omelette sauce tomate
Coquillettes	Yaourt sucré	Entremets chocolat		
Emmental râpé	Purée de poire			
Clémentine				
-	Crêpe SV	Falafels sauce curry	Quenelles nature sauce aux herbes	
Du végétal pour changer				
11 janvier	12 janvier	13 janvier	14 janvier	15 janvier
Céleri vinaigrette fromage blanc	Salade de betteraves Sauté de boeuf sauce Dijonnaise	Salade mêlée vinaigrette aux agrumes Risotto au potiron et oeuf dur	Salade de maïs aux légumes Jambon braisé de porc sauce brune Haricots blancs Carottes à l'étuvée Tomme blanche Fruit de saison	Taboulé (boullgour) Poisson pané et citron Petits pois Yaourt sucré Cake chocolat
Emincé de poulet sauce crème	Pommes de terre vapeur Chou rouge Vache qui rit	Edam Orange		
Macaronis				
Saint Paulin	Banane			
Flan nappé caramel	<i>Galette végétarienne sauce Dijonnaise</i>	-	<i>Omelette</i>	<i>Pané fromager et citron</i>
<i>Sauce mornay au fromage</i>				
JOURNEE HAMBURGER		ESCALE EN ITALIE		
18 janvier	19 janvier	20 janvier	21 janvier	22 janvier
Salade verte vinaigrette	Brocolis vinaigrette Sauté végétal sauce barbecue Boullgour Haricots verts Munster fermier Pomme	Salade de radis Emincé de dinde sauce paprika Riz Epinards hachés Fromage à la coupe Tarte aux pommes	Salade iceberg vinaigrette Gratin dauphinois (p.de terre) au poisson blanc Tomme grise Poire	Velouté de carottes , mozzarella et basilic Boulettes de boeuf sauce milanaise Coquillettes Navets braisés Fromage blanc sucré Confit de poire au citron
Chesseburger (pain burger, Steak haché de veau, cheddar, ketchup)				
Potatoes				
Yaourt fermier fruits des bois				
Fruit de saison				
<i>Palet végétarien</i>	-	<i>Crêpe SV</i>	<i>Gratin dauphinois au soja</i>	<i>Boulettes de céréales sauce milanaise</i>
Du végétal pour changer				
25 janvier		Repas Alsacien		
25 janvier	26 janvier	27 janvier	28 janvier	29 janvier
Betteraves vinaigrette	Salade mêlée vinaigrette	Céleri vinaigrette Filet de colin d'Alaska sauce citron Semoule	Potage poireaux pommes de terre Allumettes de dinde façon carbonara Mini-pennes Emmental râpé Pomme	Chou rouge aux pommes vinaigrette Rôti de porc sauce au miel Ecrasé de p.de terre et carottes Fromage blanc sucré Crumble aux épices pain d'épices Sauté végétal sauce au miel
Sauté de boeuf sauce échalote	Pilaf de riz et lentilles au curry	Haricots verts persillés Fromage à tartiner Crème dessert chocolat		
Brocolis	Montcadi			
Edam	Orange			
Eclair vanille				
<i>Galette végétarienne sauce échalote</i>	-	<i>Omelette</i>	<i>Quenelles nature sauce crème</i>	

CHANDELEUR		Du végétal pour changer		
1 février	2 février	3 février	4 février	5 février
Chou blanc vinaigrette	Macédoine vinaigrette	Perles de pâtes vinaigrette façon cocktail	Salade de radis vinaigrette au fromage blanc	Potage de légumes verts
Fricassée de merlu sauce Normande	Cordon bleu de dinde et ketchup	Quiche aux légumes	Lewerknepfles sauce brune	Jambon de porc sauce aux oignons
Coquillettes	Chou-fleur béchamel	Salade de haricots verts	Purée de pommes de terre et céleri	Boullgour Epinards hachés
Yaourt arôme	Petit moulé ail et fines herbes	Mimolette	Montboissier	Gouda
Fruit de saison	Crêpe au chocolat	Fruit de saison	Cocktail de fruits au sirop	Compotée de pomme, poire et cannelle
<i>Omelette sauce Normande</i>	<i>Pané fromager et ketchup</i>	-	<i>Falafels sauce tomate</i>	<i>Oeufs durs béchamel</i>
NOUVEL AN CHINOIS		Du végétal pour changer		
8 février	9 février	10 février	11 février	12 février
Nem aux légumes	Céleri vinaigrette	Chou blanc vinaigrette au sésame	Velouté de poireaux	Salade iceberg vinaigrette
Haut de cuisse de poulet sauce aigre-douce	Poisson blanc meunière sauce tartare froide	Sauté de porc sauce brune	Flan de carottes à l'emmental	Boeuf sauce charcutière
Riz jaune aux champignons	Mini-penne	Potentia	Pommes de terre vapeur	Haricots blancs
Fromage blanc à la noix de coco	Petits pois	Choux de Bruxelles	Saint Paulin	Haricots verts
Ananas frais	Flan chocolat	Fromage à la coupe	Orange	Coulommiers
<i>Galette végétarienne sauce aigre-douce</i>	<i>Quenelles nature sauce blanche</i>	<i>Sauce mornay au fromage</i>	-	<i>Omelette</i>
MARDI GRAS		Du végétal pour changer		
15 février	16 février	17 février	18 février	19 février
Salade mêlée vinaigrette	Duo de betteraves et maïs	Céleri vinaigrette	Potage de légumes	Oeuf dur vinaigrette au fromage blanc
Coquillettes sauce bolognaise	Poulet sauce curcuma Pommes de terre cubes rissolées	Bouchée de blé, légumes et haricots azuki sauce tomate	Saucisse fumée de porc et moutarde	Choucroute de poisson MSC (potatoes de terre)
Emmental râpé	Poêlée de légumes	Carottes au jus	Lentilles aux carottes	Entremets vanille
Fruit de saison	Vache picon	Montcadi	Camembert	Kiwi
<i>Soja napolitaine</i>	Beignet chocolat noisette	Flan chocolat	Pomme	<i>Quenelles nature sauce blanche</i>
	<i>Sauté végétal sauce curcuma</i>	-	<i>Pané fromager</i>	

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.

Menus susceptibles de variation en fonction des approvisionnements.

Les producteurs
partenaires d'Api
Cuisiniers
d'Alsace sont:



Ferme Adam (67)	Boucherie Herrmann (67)
Ferme Michel (68)	
Fromagerie Haxaire (68)	Boucherie Val d'Argent (67)
Les Yaourts de Sandrine (68)	
	Volailles Siebert (67)

Boulangerie Hirose (68)	
Boulangerie Demeusy (67)	Pâtes Heimburger (67)

Ferme Halter (67)	Champs Hassenforder (68)
Champs Sussmann (67)	Champs Moschler (68)
Solibio (67)	
Vergers Dettling (67)	Végafruits (54)

S.A. à Directeur et Conseil de Surveillance - Capital de 1 000 000€ - RCS Lille Métropole - 477 181 010 - Siège - 384 rue du Général de Gaulle 59370 Mons-en-Baroeul

Une saison... une recette *

GALETTE COMME UN MILLE-FEUILLES



POUR 1 GALETTE

- Jaune d'œuf et lait pour la dorure
- 2 rouleaux de pâte feuilletée au beurre

Crème pâtissière aux amandes :

- 500 ml de lait
- 4 jaunes d'œufs
- 80 g de sucre
- ½ gousse de vanille
- 60 g de farine
- 100 g d'amandes en poudre



1. Décorer et dorer un disque avec des croisillons (futur disque du dessus), avant d'enfourner pour une cuisson à blanc les 2 disques au four à 200°C pendant 30 minutes.

Verser le lait dans une casserole avec la demi gousse de vanille fendue dans le sens de la longueur, faire chauffer.

2. Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre puis mélanger avec la farine. Verser le lait chaud sur le mélange et remettre le tout dans la casserole. Faire épaissir sur feu doux sans cesser de remuer. Ajouter la poudre d'amandes et faire refroidir.



3. Garnir le disque inférieur de la galette avec la crème aux amandes, y insérer une fève et déposer le deuxième disque décoré.

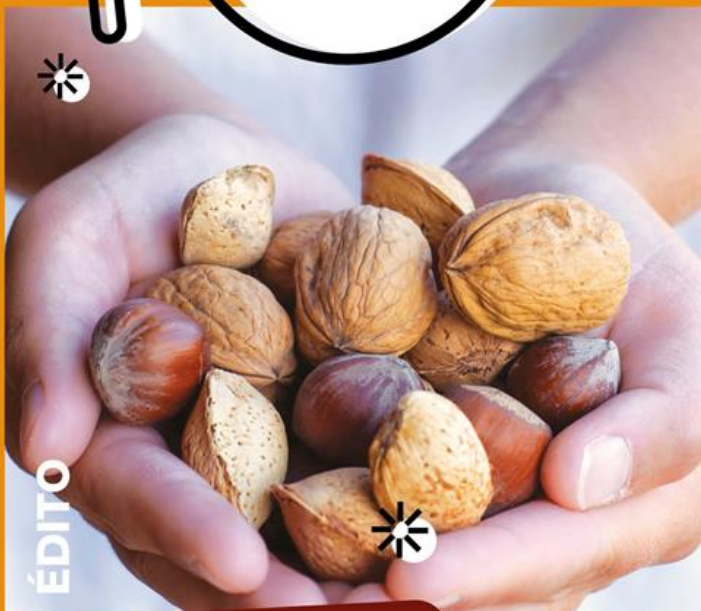
4. Passer la galette au four à 200°C jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.



5 Composantes

JANVIER-FÉVRIER 2021

SOYONS
COMPLICES
à table!



ÉDITO

LES FRUITS À COQUE ONT LA COTE !

On nous parle régulièrement de la consommation des fruits. Parmi eux on trouve **les fruits à coque** (différentes sortes de noix, noisettes, amandes, pistaches non salées, etc). Ils sont plus riches en lipides que les fruits. Quant **aux fruits secs** (abricots, dattes, pruneaux, raisins, cranberry, etc), ils ont une faible teneur en eau et les glucides y sont plus concentrés que dans les fruits frais.

Aujourd'hui le Programme National Nutrition Santé recommande de consommer **30 grammes de fruits à coque** par jour. La consommation des fruits à coque est en augmentation car les personnes qui ont une alimentation végétarienne les privilégient pour leur richesse en protéines végétales entre autre. Néanmoins soyons vigilants sur la consommation des fruits à coque car ils peuvent être responsables d'allergies chez les plus jeunes.

Le Pôle Nutrition Santé

api

Cuisiniers
d'ALSACE

Conception Chévy