

Soyons Complices à table !

api



Comment faire apprécier le poisson à mes enfants ?

Le poisson est riche en protéines, Oméga 3, vitamines et minéraux. Il est recommandé d'en consommer 2 fois par semaine mais il n'est pas l'aliment favori de nos enfants. Voici quelques conseils pour le préparer à leur goût :

- Miser sur un plat complet : pain de poisson, lasagnes ou hachis,
- Jouer sur les formes : croquettes de poisson, cubes de poisson, filet roulé...
- Accompagner d'une sauce tomate, béchamel...
- Préparer de temps en temps un poisson pané, mais de préférence fait maison.

Chausson de la mer

Pour 4 personnes : Emincer 2 carottes et 1 poireau et faire revenir dans une noix de beurre. Mouiller et laisser mijoter. Découper 400g de filet de saumon en dés et mélanger avec 100g de ricotta. Mélanger avec les légumes. Saler, poivrer. Découper des cercles de 10 cm de pâte feuilletée. Poser de la garniture sur la moitié de la pâte. Plier en forme de chausson et presser le bord avec une fourchette pour bien fermer. Dorer avec un jaune d'œuf. Enfourner 15 à 20 min à 180°C. Compléter avec un produit laitier et un fruit, et le repas sera équilibré !



Pour en finir avec le gaspillage, aidez-nous à réduire les déchets.

Planchettes Durables



merci

Semaine Européenne de la Réduction des Déchets.

API s'engage contre le gaspillage alimentaire. Avec l'implication de tous, nous poursuivons notre objectif engagé avec Global Union for Sustainability de réduire nos déchets de 20% d'ici à 2017. Nous mettons en place différentes actions de sensibilisation pour prendre conscience et adopter les bonnes pratiques au quotidien. Du 19 au 27 novembre 2016, mobilisons-nous à l'occasion de la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets et diminuons le gaspillage alimentaire – à la maison comme à l'école.