

CÔTÉ INFORMATION :

- Il fait partie de la famille des cucurbitacées, comme le melon et les courges.
- Entre autres il existe le concombre dit "hollandais" (80% de la production française), le concombre épineux (plus petit et ressemblant à un cornichon), et le mini-concombre idéal pour l'apéritif.
- Choisir les concombres les plus petits car ils concentrent davantage de saveurs.
- On peut le trouver toute l'année mais sa pleine saison est d'avril à octobre.

CÔTÉ NUTRITION :

- Principalement constitué d'eau, le concombre participe à la couverture des besoins hydriques journaliers.
- Il est faible en calories : 15 kilocalories pour 100 g.
- Il contient une quantité importante de vitamines (A, B, C, E) et minéraux, indispensables au bon fonctionnement du corps humain.

CÔTÉ CUISINE :

- Coupé en bâtonnets, à déguster à l'apéritif, accompagné d'une sauce au fromage blanc.
- Pour changer, il peut être consommé en gaspacho, en tartare, ou même intégré dans une tarte avec du saumon par exemple.
- Il peut aussi être préparé cuit : en potage, en sauce pour accompagner un poisson ou simplement cuit à la poêle avec un peu de beurre.
- Pour varier les plaisirs, il suffit d'assaisonner les préparations à base de concombre avec des herbes et des épices : cerfeuil, aneth, menthe, muscade, épices tandoori...

Une saison... une recette *

SUCETTES DE CONCOMBRE

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 minutes

- 1 concombre
- 100 g de fromage frais (fromage de chèvre,

- fromage à tartiner ail & fines herbes)
- 8 bâtonnets de surimi
- brins de ciboulette ciselés
- sel, poivre



1. Laver le concombre. Couper le concombre en deux tronçons de même longueur. Évider le centre, à l'aide d'un vide-pomme.

2. Dans un bol : mélanger le fromage frais, la ciboulette ciselée, le sel et le poivre. A l'aide d'une poche à douille, garnir l'une des moitiés de concombre avec la préparation au fromage frais.



3. Dans l'autre moitié de concombre, insérer les bâtonnets de surimi dans le centre évidé.

4. Couper les 2 moitiés de concombre en rondelles épaisses pour former des sucettes. Présenter en déposant chaque rondelle sur un pique.



MAI JUIN 2021



SOYONS COMPLICES à table!



ÉDITO

ENSEMBLE, ON VA PLUS LOIN !

Chez API Restauration, acteur engagé dans la lutte contre le gaspillage alimentaire depuis toujours, nous avons à cœur de promouvoir l'alimentation responsable dans nos assiettes. Pour que cette ambition de réduction du gaspillage alimentaire se concrétise au quotidien dans nos restaurants, nous associons au projet nos équipes de cuisine, nos clients et nos convives. Ensemble, on va plus loin !

Nous avons la conviction qu'une alimentation durable et saine passe par une maîtrise de notre activité de cuisinier, une sélection rigoureuse de nos approvisionnements et par la gestion des déchets.

Pour en savoir plus sur nos engagements, découvrez nos engagements et rapports RSE sur notre site internet : <https://www.api-restauration.com/le-groupe-api/developpement-durable/>

Le service RSE & le Pôle Nutrition Santé

api

Conception Chérol

Menus du 10 mai au 6 juillet 2021

MENUS DE LA RESTAURATION SCOLAIRE

Légende:



BIO



PRODUIT REGIONAL



REPAS A THEME

				Repas Italie			
lundi 10 mai	mardi 11 mai	jeudi 13 mai	vendredi 14 mai	lundi 07 juin	mardi 08 juin	jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
Salade piémontaise aux pommes de terre locales Boulettes de bœuf à la provençale Haricots verts bio à l'échalote Chantailou Pomme	Concombre vinaigrette Poisson pané 100% filet et citron Tortis bio au beurre Camembert Mousse au chocolat	Férié Jeudi de l'ascension	Pont de l'ascension	Salade de blé, maïs et tomates Colombo de poisson MSC Carottes au jus Petit Trôo Flan nappé caramel	Betteraves bio vinaigrette Boulettes de bœuf au jus Purée de pommes de terre Chanteneige Cerises françaises (sous réserve)	Tomate basilic vinaigrette balsamique Rôti de dinde à l'italienne Tortis bio au pesto rouge parmesan en copeaux Panna cotta cuisinée par nos soins	Crêpe au fromage Œufs durs béchamel Courgettes persillées et pommes de terre Yaourt aromatisé Abricots
Repas USA							
lundi 17 mai	mardi 18 mai	jeudi 20 mai	vendredi 21 mai	lundi 14 juin	mardi 15 juin	jeudi 17 juin	vendredi 18 juin
Carottes râpées vinaigrette Gratin de pommes de terre au jambon de dinde à la lorraine Petit Cotentin Compote de fruits	Œuf dur mayonnaise Poisson mariné à l'huile d'olive et citron Haricots verts bio persillés Yaourt nature sucré Banane	Batavia Wings de poulet Potatoes Cheddar Cookie aux pépites de chocolat	Concombre à la crème Œufs durs Salade de semoule bio et crudités Petit Trôo Fraises locales (sous réserve)	Melon Cordon bleu Petits pois au jus Camembert Crème dessert vanille	Salade de pâtes bio méridionale Rôti de porc aux olives Carottes au beurre Yaourt nature sucré Nectarine	Pâté de campagne et cornichon Poisson mariné à la provençale Courgettes persillées Petit Moulé Pêche	Tomates vinaigrette Lasagnes aux légumes et pois cassés Gouda Compote pomme banane
lundi 24 mai	mardi 25 mai	jeudi 27 mai	vendredi 28 mai	lundi 21 juin	mardi 22 juin	jeudi 24 juin	vendredi 25 juin
Férié Lundi de Pentecôte	Salade Iceberg Brandade De poisson MSC Brie Flan à la vanille	Tomates vinaigrette Gratin de tortis bio aux légumes d'été Camembert Yaourt aromatisé	Salade de haricots rouges, maïs et carottes Jambon blanc Haricots verts bio persillés Gouda Fraises locales (sous réserve)	Salade de blé Arlequin Beignets de poisson Haricots verts bio persillés Chanteneige Nectarine	Duo tomates et maïs Paëlla au poulet et chorizo Cantafrais Mousse chocolat au lait	Melon Omelette Pommes de terre persillées Mimolette Clafoutis	Taboulé oriental à la menthe à la semoule bio Pizza reine (jambon, tomate, fromage) Salade verte Edam Compote de fruits
lundi 31 mai	mardi 01 juin	jeudi 03 juin	vendredi 04 juin	lundi 28 juin	mardi 29 juin	jeudi 01 juillet	vendredi 02 juillet
Concombre vinaigrette Nuggets de blé et citron Purée de légumes verts Buchette de lait mélangé Crème dessert chocolat	Macédoine mayonnaise Rôti de bœuf sauce ketchup Frites Petit cotentin Ail et Fines Herbes Nectarine	Salade de riz bio façon niçoise Filet de poulet sauce basquaise Ratatouille Emmental Compote de pommes	Radis longs au beurre Poisson meunière Epinards béchamel Petit suisse sucré Gâteau au chocolat	Carottes râpées Blanquette de poisson MSC Riz bio Camembert Flan vanille	Salade de pâtes bio Moussaka végétarienne Petit cotentin Pêche	Tomates vinaigrette Rôti de bœuf et son ketchup Frites Chantailou AFH Nectarine	Concombre à la crème Saucisse fumée Petits pois cuisinés Crème anglaise Gâteau au citron
				Repas de fin d'année			
lundi 05 juillet	mardi 06 juillet						
Melon Jambon blanc Tortis bio au beurre Emmental râpé Abricots	Tomates cerise Cake au fromage Chips (sachet individuel) Vache qui rit Pêche						