

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



Menus du 10 mai 2021 au 7 juillet 2021

menu unique **légende :** 5 éléments

4 éléments BIO

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



Entrée avec viande



Lundi 10 mai	Mardi 11 mai	Mercredi 12 mai	Jeudi 13 mai	Vendredi 14 mai
Carottes râpées à l'orange Gratin de gnocchis à la provençale Fruit de saison Madeleine	Laitue vinaigrette Sauté de boeuf aux champignons Riz pilaf Vache picon Yaourt nature sucré	Fleur de chou fleur sauce tartare Filet de poulet au paprika Haricots verts aux oignons Pommes de terre rissolées Tomme blanche Yaourt aromatisé	Férié	Pont
Lundi 17 mai	Mardi 18 mai	Mercredi 19 mai	Jeudi 20 mai	Vendredi 21 mai
Betteraves vinaigrette Cordon bleu de volaille Duo de courgettes et pommes de terre à la crème Saint Paulin Flan nappé caramel	Concombres bulgare Sauté de porc à l'italienne Pâtes Edam Fruit de saison	Salade Poitou-Charentes Filet de merlu sauce rouge Piperade Semoule Compote pommes Sablé des Flandres	Batavia vinaigrette ciboulette Omelette sauce ketchup Pommes de terre country Chantailou Fruit	Repas safari en Afrique Emincé de poulet façon yassa Riz Sénégalais Fromage fondu Cacao cake
Lundi 24 mai	Mardi 25 mai	Mercredi 26 mai	Jeudi 27 mai	Vendredi 28 mai
Férié	Macédoine de légumes Aiguillettes de poulet Semoule Vache qui rit	Concombres fêta Jambalaya Riz d'or Gaufre saveur en or Fromage	Salade de tomates vinaigrette à l'huile d'olive Bolognaise de boeuf Emmental râpé Yaourt aromatisé Pompon	Goyère au comté Filet de colin sauce waterzoï Pommes noisettes Pyrénées Fruit de saison
Lundi 31 mai	Mardi 1 juin	Mercredi 2 juin	Jeudi 3 juin	Vendredi 4 juin
Carottes râpées au gouda Chipolatas Pommes de terre vapeur Fruit de saison Tomme blanche	Concombres vinaigrette Filet de poisson pané sauce tomate Riz aux petits légumes Coulommiers Ile flottante	Duo de crudités Sauté de poulet sauce tomate Haricots verts Pommes de terre persillées Fromage Fruit de saison	Salade de tomates au basilic Rôti de veau marengo Macaronis Emmental râpé Petit moulé Liégeois chocolat	Taboulé à la menthe Pizza au fromage Salade verte vinaigrette Saint Paulin Fruit de saison
Lundi 7 juin	Mardi 8 juin	Mercredi 9 juin	Jeudi 10 juin	Vendredi 11 juin
Pastèque Fricadelles de boeuf Bûchette de chèvre Fromage blanc au sucre	Perles de pâtes façon cocktail Emincé de poulet sauce au miel Petits pois carottes Pommes de terre vapeur Compote pommes abricots Madeleine	Melon Rôti de porc au curcuma Frites Pointe de brie Laitage	Oeufs durs mayonnaise Raviolis épinards ricotta Mimolette Fruit de saison	Salade de tomates mozzarella Filet de merlu sauce crustacés Riz sauvage Vache picon Roulé à la fraise

Lundi 14 juin	Mardi 15 juin	Mercredi 16 juin	Jeudi 17 juin	Vendredi 18 juin
Carottes râpées vinaigrette au citron Carbonara de porc Torsades Emmental râpé Yaourt brassé aux fruits Biscuit sablé des Flandres	Betteraves vinaigrette Galette de légumes et pommes de terre Gratin de courgettes, tomates Carré ligueil Fruit de saison	Crêpe au fromage Fricassé de poisson sauce romarin Brunoise de légumes Semoule Gouda Fruit de saison	Salade de tomates vinaigrette au pesto Paella de poulet Coulommiers Crème dessert chocolat	Feuilleté provençal Normandin de veau sauce forestière Tomme grise Fruit de saison
Lundi 21 juin	Mardi 22 juin	Mercredi 23 juin	Jeudi 24 juin	Vendredi 25 juin
Macédoine de légumes Rôti de dinde au curry Riz pilaf Chantailou Yaourt nature sucré	Méli mélo de crudités Sauté de porc au cheddar à l'ancienne Riz pilaf Emmental Fruit de saison	Concombres sauce fromage blanc Omelette Piperade Céréales gourmandes Ile flottante Biscuit	Salade coleslaw Lasagne de boeuf Vache qui rit Fruit de saison	Taboulé à la menthe Filet de poisson meunière mayonnaise Haricots beurre Pommes de terre vapeur Pyrénées Gâteau au chocolat
Lundi 28 juin	Mardi 29 juin	Mercredi 30 juin	Jeudi 1 juillet	Vendredi 2 juillet
Betteraves rouges Emincé de poulet sauce blackwell Riz créole Gouda Liégeois vanille	Melon Merguez à l'orientale Légumes au jus Semoule Compote de pommes fraises Madeleine	Pastèque Sauté de boeuf à l'échalote Torsades Fromage Yaourt brassé aux fruits	Carottes râpées au gouda Filet de colin lieu à la Normande Pommes de terre campagnardes Vache picon Fruit de saison	Laitue vinaigrette au ketchup Bouchée mozzarella tomate Petit suisse nature sucré Feuilleté abricot
Lundi 5 juillet	Mardi 6 juillet	Mercredi 7 juillet		
Menu Hot Dog Tomates cerise Pain hot dog Saucisse de Strasbourg Frites-Ketchup Mimolette Yaourt aromatisé	Concombres bulgare Aiguillettes de poulet à l'italienne Torsades Emmental râpé Fromage Fruit de saison	Taboulé à la menthe Rôti de porc au pruneaux Carottes et pommes de terre Compote de pommes Sablé des Flandres		

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements