

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.

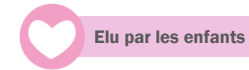
Pour en savoir plus sur nos engagements, découvrez nos engagements et rapports RSE sur notre site internet : <https://www.api-restauration.com/le-groupe-api/developpement-durable/>

Le service RSE & le Pôle Nutrition Santé



Menus du 03 Mai au 5 Juillet 2021

Légende :



lundi 03 mai	mardi 04 mai	mercredi 05 mai	jeudi 06 mai	vendredi 07 mai
Oeuf dur mayonnaise	Beignets de chou fleur	Carottes râpées BIO à l'échalote	Macédoine mayonnaise	Salade verte BIO et ses croûtons
Pois chiches à l'orientale	Rôti de Dinde froid	Paupiettes de veau au jus	Sauté de porc sauce basquaise	Pêche de la criée d'agde (régional) sauce bourride
Semoule BIO	Haricots beurre	Purée de pommes de terre	Riz BIO	Petits pois cuisinés
Yaourt brassé fruits mixés	Carré de ligeuil	Mimolette	Petit moulé nature	Fromage blanc sucré
Fruit de saison	Compote de fruits BIO	Flan vanille	Fruit de saison	Gâteau roulé au chocolat

lundi 10 mai	mardi 11 mai	mercredi 12 mai	jeudi 13 mai	vendredi 14 mai
Tomate persillée	Chou blanc vinaigrette au sésame	Taboulé BIO	F	F
Tortilla du chef aux pommes de terre et oignons	Blanc de poulet aux herbes	Sauté de boeuf (régional) au jus	E	E
	Carottes vichy BIO	Chou fleur persillé	R	R
Edam BIO	Crème anglaise	Saint paulin	I	M
Fruit de saison	Gâteau basque	Fruit de saison	E	E

lundi 17 mai	mardi 18 mai	mercredi 19 mai	Repas Africain	vendredi 21 mai
Salade verte et ses croûtons	Salade de maïs	Crudité BIO de saison	Concombre vinaigrette	Haricots verts BIO vgte
Brandade de poisson	Cordon bleu	Saucisse grillée (régionale)	Boeuf façon mafé aux cacahuètes	Palet montagnard
	Brocolis béchamel	Lentilles	Riz BIO aux raisins secs	Petits pois du chef
Camembert BIO	Montcadi	Suisse fruité	Rocher coco	Chantailou ail et FH
Crème dessert vanille	Fruit de saison BIO	Ananas au sirop	Banane BIO	Tarte au flan chocolat du chef

lundi 24 mai	mardi 25 mai	mercredi 26 mai	jeudi 27 mai	vendredi 28 mai
F	Salade de pois chiches	Surimi mayonnaise	Oeuf dur mayonnaise	Tomate BIO au basilic
E	Blanc de poulet mariné	Sauté de porc aux olives	Lentilles à l'indienne	Poisson pané
R	Jardinière de légumes au curcuma	Semoule BIO	Riz BIO	Ratatouille du chef
I	Vache qui rit BIO	Yaourt aromatisé	Tomme grise en pointe	Crème anglaise
E	Fruit de saison	Fruit de saison	Compote pommes abricots	Cake au citron du chef

3ème challenge anti-gaspillage alimentaire

lundi 31 mai	mardi 01 juin	mercredi 02 juin	jeudi 03 juin	vendredi 04 juin
Pastèque	Taboulé BIO	Crudité de saison	Betteraves BIO persillées	Saucisson à l'ail
Jambon Label Rouge	Omelette	Aiguillettes de poulet à la marinade du chef	Normandin de veau	Calamars à la romaine
Coquillettes BIO	Carottes vichy	Pommes sautées	Purée de pommes de terre	Courgettes en béchamel
Carré de ligeuil	Yaourt local sucré	Emmental BIO	Fromage blanc sucré	Camembert BIO
Crème dessert praliné	Fruit de saison	Égésien chocolat	Fraises	Eclair vanille

lundi 07 juin	mardi 08 juin	mercredi 09 juin	jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
Salade de blé arlequin	Tomate BIO aux olives	Concombre à l'indienne	Salade de pommes de terre ciboulette	Melon régional
Emincé de dinde à la sauge	Filet de poisson meunière	Rôti de boeuf	Saucisse de lozère (régional)	Chili sin carne
Salsifis à la provençale	Pommes de terre en gratin	Brunoise d'aubergines BIO	Haricots verts Persillés	Boulgour BIO
Fromage régional BIO le lozère	Fromage du jour en portion	Crème anglaise	Masdaam BIO	Yaourt brassé aux fruits
Fruit de saison	Flan chocolat	Gâteau aux fruits rouges du chef	Fruit de saison	Bras de Vénus du chef

lundi 14 juin	mardi 15 juin	mercredi 16 juin	jeudi 17 juin	vendredi 18 juin
Pastèque	Friand au fromage	Duo de courgettes et tomates en brunoise, vgte au pesto	Rosette	Salade verte et ses croûtons
Boulettes de boeuf BIO	Rôti de porc froid	Allumettes de dinde fumée façon carbonara	Pilaf de la mer façon paëlla au riz BIO	Billes de tomate et mozzarella
Semoule BIO	Macédoine à la mayonnaise	Macaronis		Ratatouille du chef
Petit moulé nature	Suisse fruité	Edam BIO	Fromage blanc sucré	Camembert BIO
Compote pommes abricots	Fruit de saison	Crème dessert caramel	Fruit de saison	Clafoutis fruits du chef

SEMAINE DE L'ÉTÉ

lundi 21 juin	mardi 22 juin	mercredi 23 juin	jeudi 24 juin	vendredi 25 juin
Carottes râpées	Taboulé BIO	Melon	Betteraves BIO échalote	Salade de pois chiches
Paupiette de veau	Rôti de dinde au romarin	Sauté de boeuf aux olives	Poisson pané	Gratin de courgettes à la mozzarella et basilic
Pommes boulangères	Haricots beurre	Riz de camargue (régional)	Petits pois cuisinés	
Vache qui rit BIO	Yaourt sucré local	Le lozère BIO	Crème anglaise	Vache qui rit BIO
Mousse au chocolat	Fruit de saison	Compote de pommes banane	Cake aux myrtilles du chef	Fruit de saison

lundi 28 juin	mardi 29 juin	mercredi 30 juin	jeudi 01 juillet	vendredi 02 juillet
Mortadelle	Melon	Salade de maïs	Menu	Salade verte et ses croûtons
Bolognaise de lentilles	Pêche de la criée d'agde (Régional)	Rôti de boeuf	Eco responsable	Cordon bleu
Boulgour BIO	Purée de pomme de terre	Carottes vichy		Ratatouille du chef
Yaourt local sucré	Maasdam BIO	Camembert BIO		Suisse fruité BIO
Fruit de saison	Flan vanille	Ananas au sirop		Cookies du chef

lundi 05 juillet
Carottes à croquer
Rôti de dinde mayonnaise
Chips
Yaourt à boire
Gaufre fantasia

Vive les vacances d'été

