

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 31 mai au 6 juillet 2021

Légende :



De Végé POUR CHANGER ?



Préparé par nos Chefs



Produit local et/ou régional



BIO



Produits ou ingrédients labellisés

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

REPAS FROID			
lundi 31 mai	mardi 01 juin	jeudi 03 juin	vendredi 04 juin
Semaine Européenne du Développement Durable			
CHOU BLANC À LA MOUTARDE DE REIMS (moutarde locale) OU CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE À L'ORANGE	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE OU HARICOTS VERTS VINAIGRETTE À L'ÉCHALOTE	QUICHE AUX ASPERGES (locales) (à portionner)	RADIS ET BEURRE OU TOMATES VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE
TORTELLONI TOMATE MOZZARELLA BIO SAUCE AUR ORE CHANTENEAIG OU CROCLAIT	FILET DE COLIN SAUCE CITRONNÉE RIZ BIO JAUNE PETIT SUISSE AROMATISÉ OU PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ	STEAK HACHÉ (VBF) JUS AU THYM PETITS POIS VACHE PICON OU EDAM BIO (à portionner)	JAMBON BLANC* (LR) ET STICK DE MAYONNAISE TABOULÉ AUX PETITS LÉGUMES (semoule bio) GOUDA BIO (à portionner) OU BÛCHETTE DE LAT MI-CHÈVRE (BC) (à portionner)
COMPOTE POMMES - FRAISES OU COMPOTE DE POMMES	POMME OU FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON AU CHOIX	YAOURT BRASSÉ SUCRÉ (régional) (à portionner)

lundi 07 juin	mardi 08 juin	jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
MELON (à portionner) OU CÉLERI RÂPÉ RÉMOULADE	MACÉDOINE DE LÉGUMES MAYONNAISE OU ARTICHAUTS VINAIGRETTE	REPAS ANGLAIS SALADE COLESLAW "FISH & POTATOES" ET STICK DE MAYONNAISE	SALADE CAMPAGNARDE OU SALADE MARCO-POLO
CORDON BLEU COQUILLETES BIO	PARMENTIER DE LENTILLES TOMATÉES MONTBOISSIER (à portionner)	CHEDDAR ROUGE (à portionner)	SAUTÉ DE BŒUF (VBF) AUX OIGNONS CAROTTES VICHY MAASDAM BIO (à portionner)
PETIT MOULÉ NATURE OU COULOMMIERS	OU SAMOS	TARTE AUX POMMES FACON APPLE PIE (à portionner)	OU MINI-CHÈVRE (BC) BANANE BIO
FROMAGE BLANC AROMATISÉ OU FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ	NECTARINE OU FRUIT DE SAISON		OU FRUIT DE SAISON

lundi 14 juin	mardi 15 juin	jeudi 17 juin	vendredi 18 juin
SALADE DE LENTILLES VINAIGRETTE À L'ÉCHALOTE OU TABOULÉ CRÉOLE (semoule bio)	MELON JAUNE (à portionner) OU PASTÈQUE (à portionner)	SALADE MÊLÉE VINAIGRETTE OU CONCOMBRES ALPIN	BETTERAVES ROUGES BIO VINAIGRETTE PERSILLÉE OU POIREAUX VINAIGRETTE
MIJOTÉ DE PORC* (local, VPF) MOUTARDE À L'ANCIENNE HARICOTS BEURRE À L'AIL	BEAUFILET DE LIEU SAUCE HOLLANDAISE BLÉ DORÉ	BOULETTES DE BŒUF BIO (VBF) SAUCE CURRY SEMOULE BIO	NUGGETS DE MAÏS LÉGUMES FAÇON TAJINE
CAMEMBERT BIO (à portionner) OU PETIT LOUIS À TARTINER	FROMAGE AL ET FINES HERBES OU FROMAGE	TOMME NOIRE (à portionner) OU CHANTALLOU	PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ OU PETIT SUISSE AROMATISÉ
ABRICOTS OU FRUIT DE SAISON	YAOURT NATURE SUCRÉ OU YAOURT AROMATISÉ	LIÉGEOIS AU CHOCOLAT OU CRÈME DESSERT VANILLE	ANNIVERSAIRE DU MOIS : GÂTEAU AUX CERISES DE MONTMORENCY (cerises régionales) (à portionner)

lundi 21 juin	mardi 22 juin	jeudi 24 juin	vendredi 25 juin
CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE BALSAMIQUE OU CHOU BLANC AU CURRY	FLEURETTES DE BROCOLIS FROMAGE AL ET FINES HERBES OU MACÉDOINE DE LÉGUMES MAYONNAISE	QUICHE CHÈVRE MIEL (BC) (à portionner) QUENELLES NATURE SAUCE AUR ORE HARICOTS VERTS AL ET FINES HERBES	MELON (à portionner) OU SALADE ICEBERG VINAIGRETTE PENNES A LA CARBONARA* (VPF)
POISSON MEUNIÈRE ET CITRON GRATIN DE COURGETTES ET POMMES DE TERRE	RÔTI DE BŒUF (VBF) FROID ET STICK DE KETCHUP POMMES RISSOLÉES	VACHE QUI RIT OU BRIE EN POINTE (à portionner)	CHANTALLOU OU CARRÉ DE LIGUEIL (à portionner)
PETIT MUNSTER (ADP, régional) (à portionner) OU FRIPON	EDAM BIO (à portionner) OU SAMOS	FRASES (régionales)	FROMAGE BLANC AROMATISÉ OU FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ
NOVLY VANILLE OU CRÈME DESSERT CARAMEL	COMPOTE POMMES-FRAMBOISES OU COMPOTE POMMES-COINGS		

REPAS FROID			
lundi 28 juin	mardi 29 juin	jeudi 01 juillet	vendredi 02 juillet
SALADE PIÉMONTAISE* OU SALADE DE PERLES AU SURIMI	SAUCISSON SEC* ET CORNICHONS OU ROULADE DE VOLAILLE AUX OLIVES (FC)	CONCOMBRES FAÇON TZATSIKI OU RADIS ET BEURRE	TOMATES MOZZARELLA À L'HUILE D'OLIVE OU MELON JAUNE (à portionner)
MIGNONS DE POULET SAUCE FAÇON TEX-MEX PIPERADE	BEAUFILET DE COLIN SAUCE AUX AGRUMES RIZ BIO PILAF	SALADE DE MINI-FARFALLES VINAIGRETTE (œuf, maïs, tomates) GOUDA BIO (à portionner)	STEAK HACHÉ (VBF) SAUCE PROVENÇALE HARICOTS PLATS
COULOMMIERS (à portionner) OU FROMAGE	TOMME BLANCHE (à portionner) OU CARRÉ FONDU	PETIT LOUIS À TARTINER	YAOURT NATURE SUCRÉ OU YAOURT AROMATISÉ
COMPOTE DE POMMES OU COMPOTE POMMES-FRAISES	BRUGNON OU FRUIT DE SAISON	ABRICOTS OU FRUIT DE SAISON	GÂTEAU AU CHOCOLAT (à portionner)

REPAS FOID	
lundi 05 juillet	mardi 06 juillet
SALADE ICEBERG VINAIGRETTE ANDALOUSE OU CHOU ROUGE VINAIGRETTE	BETTERAVES ROUGES BIO VINAIGRETTE AU XÉRÈS OU CŒURS DE PALMIER VINAIGRETTE
RAMOLINI AU POULET SAUCE AU BASILIC ET EMENTAL RÂPE BIO	SALADE DE THON POMMES DE TERRE, HARICOTS VERTS
VACHE PICON OU FROMAGE AL ET FINES HERBES	PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ OU PETIT SUISSE AROMATISÉ
POMME OU FRUIT DE SAISON	DONUTS (A et FC)



*Plats faisant l'objet d'un remplacement pour les repas sans porc

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements