

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 26 avril au 28 mai 2021

DANS VOTRE RESTAURANT SCOLAIRE



Légende :



lundi 26 avril	mardi 27 avril	jeudi 29 avril	vendredi 30 avril
MOUSSE DE CANARD	CAROTTES RAPEES	SALADE ET DES DE FROMAGE	ŒUF DUR BIO
CORDON BLEU	ROTI DE PORC SAUCE CHASSEUR	NUGGETS DE BLE	FILET DE LIEU DIEPPOISE
HARICOTS VERTS BIO	ECRASE DE POMME DE TERRE BIO LOCALE	RIZ A LA TOMATE	JARDINIERE DE LEGUMES
BUCHETTE	YAOURT NATURE	VACHE QUI RIT BIO	CANTAL
ANANAS AU SIROP	FRUIT DE SAISON	FLAN AU CARAMEL	COOKIE
lundi 03 mai	mardi 04 mai	jeudi 06 mai	vendredi 07 mai
SALADE COLESLAW	PIZZA FRAICHE	PATE EN CROUTE	TABOULE
SPAGHETTI AUX LEGUMES	AIGUILLETTE DE POULET AU CURRY	CHILI CON CARNE	FILET DE POISSON MEUNIERE
ET HARICOTS ROUGES	POEELE DE LEGUMES	RIZ BIO	CHOU FLEUR PERSILLE BIO
CHANTENEIGE BIO	CAMEMBERT BIO	FROMAGE BLANC	EMMENTAL BIO
CREME DESSERT	COMPOTE POMME FRAISE	FRUIT DE SAISON	MOUSSE AU CHOCOLAT
lundi 10 mai	mardi 11 mai	jeudi 13 mai	vendredi 14 mai
SALADE DE TOMATE AU THON	SALADE DE PDT BIO	ASCENSION	
SAUTE DE BŒUF MIRONTON	QUENELLES A LA TOMATE		
COQUILLETES BIO	POEELE DU SOLEIL		
VACHE QUI RIT	FROMAGE BLANC BIO		
CHOCOSTICK	FRUIT DE SAISON		

lundi 17 mai	mardi 18 mai	jeudi 20 mai	vendredi 21 mai
BETTERAVES EN SALADE	MACEDOINE DE LEGUMES	SALADE DE TOMATE	SALADE MELEE
COUSCOUS VEGETARIEN	PILONS DE POULET	CHIPOLATAS	GRATIN DE POISSON ET FRUIT DE MER
SEMOULE BIO	RATATOUILLE	PUREE MAISON BIO	RIZ BIO
FROMAGE BLANC	CARRE FRAIS BIO	YAOURT FERMIER	RONDELE
BEIGNET AUX POMMES	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	CREME VANILLE
lundi 24 mai	mardi 25 mai	jeudi 27 mai	vendredi 28 mai
PENTECOTE	SALADE VERTE, MAIS ET CREVETTES	SAUCISSON A L'AIL	SALADE DE PATES LEGUMIERE
	CHEESEBURGER	ROTI DE VEAU	OMELETTE SAUCE PIPERADE
	POMMES DAUPHINES	CAROTTES BRAISEES	HARICOTS BEURRE
	PETIT SUISSE BIO	CAMEMBERT	FROMAGE BLANC BIO
	BROWNIE	LIEGEOIS	FRUIT DE SAISON

INFOS PRODUITS:

Toutes nos viandes sont françaises. Les viandes et charcuteries locales proviennent de **GINEYS - LAC D'ISSARLES (07)** La volaille locale de **Royal Bernard à GRANE (26)**. Les Pommes de terre locales sont de **Patifol à LEMPS (07)**. **NOS FRUITS DE SAISON (sauf banane, agrumes) SONT DE LA REGION**. Les quenelles, soufflés et raviolis sont de **SAINT JEAN - ROMANS (26)**. Les produits laitiers **Léoncel (locaux et bio)** sont du **Gaec de la Grange à LEONCEL (26)**. Les Areilladou proviennent de la **laiterie Carrier à VALS LES BAINS (07)**.



Dans le cadre de la **loi Egalim (Loi n° 2018-938)** pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous) notre service achats, notre acheteur régional et notre gérant travaillent au quotidien sur **l'approvisionnement en circuits courts de produits durables et bio**. Dans le même contexte, un **repas végétarien** est proposé aux enfants une fois par semaine. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.egalimapi.com

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements