

## 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 au 6 juillet 2021

## MENUS DE LA RESTAURATION SCOLAIRE

Légende:



BIO



PRODUIT REGIONAL



REPAS A THEME

lundi 10 mai	mardi 11 mai	jeudi 13 mai	vendredi 14 mai
Salade piémontaise <b>aux pommes de terre locales</b> Boulettes de bœuf à la provençale Haricots verts à l'échalote Chantailou <b>Pomme</b>	Concombre vinaigrette Poisson pané 100% filet et citron <b>Tortis bio</b> au beurre Camembert Mousse au chocolat	Férié Jeudi de l'ascension	Pont de l'ascension

### Repas USA

lundi 17 mai	mardi 18 mai	jeudi 20 mai	vendredi 21 mai
<b>Carottes râpées vinaigrette</b> <b>Gratin de pommes de terre</b> 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 persillés Yaourt nature sucré Banane	<b>Batavia</b> Wings de poulet Potatoes Cheddar Cookie aux pépites de chocolat	<b>Concombre à la crème</b> Œufs durs Salade de semoule et crudités <b>Petit Trôo</b> <b>Fraises locales (sous réserve)</b>

lundi 24 mai	mardi 25 mai	jeudi 27 mai	vendredi 28 mai
Férié Lundi de Pentecôte	<b>Salade Iceberg</b> Brandade De poisson MSC Brie Flan à la vanille	Tomates vinaigrette <b>Gratin de tortis</b> aux légumes d'été Camembert Yaourt aromatisé	Salade de haricots rouges, maïs et carottes Jambon blanc Haricots verts persillés Gouda <b>Fraises locales (sous réserve)</b>

lundi 31 mai	mardi 01 juin	jeudi 03 juin	vendredi 04 juin
<b>Concombre vinaigrette</b> 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	<b>Salade de riz bio façon niçoise</b> Filet de poulet sauce basquaise Ratatouille Emmental <b>Compote de pommes</b>	<b>Radis longs au beurre</b> Poisson meunière Epinards béchamel Petit suisse sucré Gâteau au chocolat

Repas Italie			
lundi 07 juin	mardi 08 juin	jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
Salade de blé, maïs et tomates Colombo de poisson MSC Carottes au jus <b>Petit Trôo</b> Flan nappé caramel	<b>Betteraves bio vinaigrette</b> Boulettes de bœuf au jus Purée de pommes de terre Chantailou Cerises françaises (sous réserve)	Tomate basilic vinaigrette balsamique Roti de dinde à l'italienne <b>Tortis bio au pesto rouge</b> parmesan en copeaux Panna cotta cuisinée par nos soins	Crêpe au fromage Œufs durs béchamel Courgettes persillées et pommes de terre Yaourt aromatisé Abricots

lundi 14 juin	mardi 15 juin	jeudi 17 juin	vendredi 18 juin
Melon Cordon bleu Petits pois au jus Camembert Crème dessert vanille	<b>Salade de pâtes bio méridionale</b> 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	<b>Tomates vinaigrette</b> Lasagnes aux légumes et pois cassés Gouda Compote pomme banane

lundi 21 juin	mardi 22 juin	jeudi 24 juin	vendredi 25 juin
Salade de blé Arlequin Beignets de poisson Haricots verts persillés Chanteneige Nectarine	Duo <b>tomates</b> et maïs Paëlla au poulet et chorizo Cantafrais Mousse chocolat au lait	<b>Melon</b> Omelette <b>Pommes de terre persillées</b> Mimolette Clafoutis	Taboulé oriental à la menthe Pizza reine (jambon, tomate, fromage) <b>Salade verte</b> Edam Compote de fruits

lundi 28 juin	mardi 29 juin	jeudi 01 juillet	vendredi 02 juillet
Carottes râpées Blanquette de poisson MSC <b>Riz bio</b> Camembert Flan vanille	<b>Salade de pâtes bio</b> Moussaka végétarienne Petit cotentin Pêche	<b>Tomates vinaigrette</b> Rôti de bœuf et son ketchup Frites Chantailou AFH Nectarine	<b>Concombre à la crème</b> Saucisse fumée Petits pois cuisinés Crème anglaise Gâteau au citron

### Repas de fin d'année

lundi 05 juillet	mardi 06 juillet
<b>Melon</b> Jambon blanc <b>Tortis bio</b> au beurre Emmental râpé Abricots	Tomates cerise Cake au fromage Chips (sachet individuel) Vache qui rit Pêche