

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!



**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	mercredi 02 juin	jeudi 03 juin	vendredi 04 juin
Semaine Européenne du Développement Durable				
CHOU BLANC À LA MOUTARDE DE REIMS (moutarde locale)	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE	SALADE DE PERLES AUX POIVRONS	QUICHE AUX ASPERGES (locales) (à portionner)	RADIS ET BEURRE
TORTELLONI TOMATE MOZZARELLA BIO SAUCE AURORE	FILET DE COLIN SAUCE CITRONNÉE	MIGNON DE POULET (VVF) AU CITRON-BASILIC	STEAK HACHÉ (VBF) JUS AU THYM	JAMBON BLANC* (LR) ET STICK DE MAYONNAISE
CHANTENEIGE	RIZ BIO JAUNE	COURGETTES PERSILLÉES	PETITS POIS	TABOULÉ AUX PETITS LÉGUMES (semoule bio)
COMPOTE POMMES - FRAISES	PETIT SUISSE AROMATISÉ	YAOURT NATURE SUCRÉ	VACHE PICON	GOUDA BIO (à portionner)
	POMME	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	YAOURT BRASSÉ SUCRÉ (régional) (à portionner)

REPAS ANGLAIS

lundi 07 juin	mardi 08 juin	mercredi 09 juin	jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
MELON (à portionner)	MACÉDOINE DE LÉGUMES MAYONNAISE	PASTÈQUE (à portionner)	SALADE COLESLAW	SALADE CAMPAGNARDE
CORDON BLEU	PARMENTIER DE LENTILLES TOMATÉES	CHIPOLATAS*	"FISH & POTATOES" ET STICK DE MAYONNAISE	SAUTÉ DE BŒUF (VBF) AUX OIGNONS
COQUILLETES BIO		HARICOTS PLATS		CAROTTES VICHY
PETIT MOULÉ NATURE	MONTBOISSIER (à portionner)	FROMAGE	CHEDDAR ROUGE (à portionner)	MAASDAM BIO (à portionner)
FROMAGE BLANC AROMATISÉ	NECTARINE	RIZ AU LAIT	TARTE AUX POMMES FAÇON APPLE PIE (à portionner)	BANANE BIO

REPAS FROID

lundi 14 juin	mardi 15 juin	mercredi 16 juin	jeudi 17 juin	vendredi 18 juin
SALADE DE LENTILLES VINAIGRETTE À L'ÉCHALOTE	MELON JAUNE (à portionner)	GASPACHO TOMATES ET FROMAGE FRAIS (BC)	SALADE MÊLÉE VINAIGRETTE	BETTERAVES ROUGES BIO VINAIGRETTE PERSILLÉE
MJOTÉ DE PORC* (local, VPF) MOUTARDE À L'ANCIENNE	BEAUFILET DE LIEU SAUCE HOLLANDAISE	SALADE DE TORTIS AUX DÉS DE VOLAILLE	BOULETTES DE BŒUF BIO (VBF) SAUCE CURRY	NUGGETS DE MAÏS
HARICOTS BEURRE À L'AIL	BLÉ DORÉ		SEMOULE BIO	LÉGUMES FAÇON TAJINE
CAMEMBERT BIO (à portionner)	FROMAGE AIL ET FINES HERBES	MMOLETTE (à portionner)	TOMME NOIRE (à portionner)	PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ
ABRICOTS	YAOURT NATURE SUCRÉ	FRUIT DE SAISON	LIÉGEOIS AU CHOCOLAT	ANNIVERSAIRE DU MOIS : GÂTEAU AUX CERISES DE MONTMORENCY (cerises régionales) (à portionner)

lundi 21 juin	mardi 22 juin	mercredi 23 juin	jeudi 24 juin	vendredi 25 juin
CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE BALSAMIQUE	FLEURETTES DE BROCOLIS FROMAGE AIL ET FINES HERBES	SALADE DE RIZ NIÇOIS	QUICHE CHÈVRE MEL (BC) (à portionner)	MELON (à portionner)
POISSON MEUNIÈRE ET CITRON	RÔTI DE BŒUF (VBF) FROID ET STICK DE KETCHUP	FILET DE COLIN SAUCE ESTRAGON	QUENELLES NATURE SAUCE AURORE	PENNES A LA CARBONARA* (VPF)
GRATIN DE COURGETTES ET POMMES DE TERRE	POMMES RISSOLÉES	CAROTTES RONDELLES	HARICOTS VERTS AIL ET FINES HERBES	
PETIT MUNSTER (AOP, régional) (à portionner)	EDAM BIO (à portionner)	MAASDAM BIO (à portionner)	VACHE QUI RIT	CHANTAILLOU
NOVLY VANILLE	COMPOTE POMMES-FRAMBOISES	FRUIT DE SAISON	FRAISES (régionales)	FROMAGE BLANC AROMATISÉ

REPAS FROID

REPAS FROID

lundi 28 juin	mardi 29 juin	mercredi 30 juin	jeudi 01 juillet	vendredi 02 juillet
SALADE PIÉMONTAISE*	SAUCISSON SEC* ET CORNICHONS	POIREAUX VINAIGRETTE À L'ÉCHALOTE	CONCOMBRES FAÇON TZATSIKI	TOMATES MOZZARELLA À L'HUILE D'OLIVE
MIGNONS DE POULET SAUCE FAÇON TEX-MEX	BEAUFILET DE COLIN SAUCE AUX AGRUMES	RÔTI DE PORC* (VPF) FROID ET STICK DE MAYONNAISE	SALADE DE MINI-FARFALLES VINAIGRETTE (œuf, maïs, tomates)	STEAK HACHÉ (VBF) SAUCE PROVENÇALE
PIPERADE	RIZ BIO PILAF	MACÉDOINE DE LÉGUMES VINAIGRETTE		HARICOTS PLATS
COULOMMIERS (à portionner)	TOMME BLANCHE (à portionner)	CHANTENEIGE	GOUDA BIO (à portionner)	YAOURT NATURE SUCRÉ
COMPOTE DE POMMES	BRUGNON	SEMOULE AU LAIT	ABRICOTS	GÂTEAU AU CHOCOLAT (à portionner)

REPAS FROID

lundi 05 juillet	mardi 06 juillet
SALADE ICEBERG VINAIGRETTE ANDALOUSE	BETTERAVES ROUGES BIO VINAIGRETTE AU XÉRÈS
RAMOLINI AU POULET SAUCE AU BASILIC	SALADE DE THON POMMES DE TERRE, HARICOTS VERTS
ET EMMENTAL RÂPE BIO	
VACHE PICON	PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ
POMME	DONUT'S (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