

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 2021 au 7 juillet 2021

menu unique 4 éléments BIO

Légende :

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.



PRODUIT REGIONAL



Nouveau

Entrée avec viande



Lundi 10 mai	Mardi 11 mai	Mercredi 12 mai	Jeudi 13 mai	Vendredi 14 mai
Carottes râpées à l'orange	Laitue vinaigrette	Fleurette de chou fleur sauce tartare	Férié	Pont
Gratin de gnocchis à la provençale sauce Niçoise	Sauté de boeuf aux champignons <i>subst:quenelle nature aux champignons</i> Riz pilaf	Filet de poulet au paprika <i>subst:omelette sauce paprika</i> Haricots verts aux oignons Pommes de terre rissolées		
Fruit de saison	Yaourt nature sucré	Tomme blanche		

Lundi 17 mai	Mardi 18 mai	Mercredi 19 mai	Jeudi 20 mai	Vendredi 21 mai
Betteraves vinaigrette	Concombres bulgare	Salade Poitou-Charentes	Batavia vinaigrette ciboulette	Repas safari en Afrique
Cordon bleu de volaille <i>subst:nugget's de blé</i> Duo de courgettes et pommes de terre à la crème	Sauté de porc à l'italienne <i>subst:marmite de poisson</i> Pâtes	Filet de merlu sauce rougail Piperade Semoule	Omelette sauce ketchup Pommes de terre country	Emincé de poulet façon yassa (oignons, citron, paprika) <i>subst: bouchées de blé façon yassa</i> Riz Sénégalais (oignons, tomates, poivrons, carottes)
Flan nappé caramel	Edam	Compote pommes	Fruit	Fromage fondu Cacao cake (cake pépites de chocolat)

Lundi 24 mai	Mardi 25 mai	Mercredi 26 mai	Jeudi 27 mai	Vendredi 28 mai
Férié	Macédoine de légumes	Concombres fête	Salade de tomates vinaigrette à l'huile d'olive	Goyère au comté
	Aiguillettes de poulet sauce Niçoise <i>subst:filet de poisson basquaise</i> Semoule	Jambalaya (piperade, haricots rouges) Riz d'or	Bolognaise de boeuf <i>subst:bolognaise de légumes</i> Spaghettis Emmental râpé	Filet de colin sauce waterzoï Pommes noisettes
	Vache qui rit	Gaufre saveur en or	Yaourt aromatisé	Fruit de saison

Lundi 31 mai	Mardi 1 juin	Mercredi 2 juin	Jeudi 3 juin	Vendredi 4 juin
Carottes râpées au gouda	Concombres vinaigrette	Duo de crudités	Rôti de veau marengo <i>subst:omelette sauce marengo</i> Macaronis Emmental râpé	Taboulé à la menthe
Chipolatas <i>subst:quenelles nature</i> Lentilles Pommes de terre vapeur	Filet de poisson pané sauce tomate Riz aux petits légumes	Sauté de poulet sauce tomate <i>subst:boulettes de soja sauce normande</i> Haricots verts Pommes de terre persillées	Petit moulé Liégeois chocolat	Pizza au fromage Salade verte vinaigrette
Fruit de saison	Ile flottante	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison

Lundi 7 juin	Mardi 8 juin	Mercredi 9 juin	Jeudi 10 juin	Vendredi 11 juin
Pastèque	Perles de pâtes façon cocktail	Melon	Oeufs durs mayonnaise	Salade de tomates mozzarella
Fricadelles de boeuf sauce barbecue <i>subst:marmite de poisson</i> Semoule	Emincé de poulet sauce au miel <i>subst:omelette et sauce</i> Petits pois carottes Pommes de terre vapeur	Rôti de porc au curcuma <i>subst:galette de céréales au curcuma</i> Frites	Raviolis épinards ricotta	Filet de merlu sauce crustacés Riz sauvage
Fromage blanc au sucre	Compote pommes abricots	Pointe de brie	Fruit de saison	Roulé à la fraise

Lundi 14 juin	Mardi 15 juin	Mercredi 16 juin	Jeudi 17 juin	Vendredi 18 juin
Carottes râpées vinaigrette au citron	Betteraves vinaigrette	Crêpe au fromage	Salade de tomates vinaigrette au pesto	Feuilleté provençal
Carbonara de porc <i>subst:quenelles nature</i> Torsades	Galette de légumes et pommes de terre Gratin de courgettes, tomates	Fricassé de poisson sauce romarin Brunoise de légumes Semoule	Paella de poulet <i>subst:paella de légumes, moules, crevettes</i>	Normandin de veau sauce forestière <i>subst:pané fromager</i> Purée au lait
Yaourt brassé aux fruits	Carré liguéil	Fruit de saison	Crème dessert chocolat	Fruit de saison

Lundi 21 juin	Mardi 22 juin	Mercredi 23 juin	Jeudi 24 juin	Vendredi 25 juin
Macédoine de légumes	Méli mélo de crudités	Concombres sauce fromage blanc		Taboulé à la menthe
Rôti de dinde au curry <i>subst:boulettes de soja au curry</i> Riz pilaf	Sauté de porc au cheddar à l'ancienne <i>subst:marmite de poisson sauce au cheddar à la moutarde</i> Pommes de terre rissolées	Omelette Piperade Céréales gourmandes	Lasagne de boeuf <i>subst:lasagne de légumes</i>	Filet de poisson meunière mayonnaise Haricots beurre Pommes de terre vapeur
Yaourt nature sucré	Fruit de saison	Ile flottante	Vache qui rit Fruit de saison	Gâteau au chocolat

Lundi 28 juin	Mardi 29 juin	Mercredi 30 juin	Jeudi 1 juillet	Vendredi 2 juillet
Betteraves rouges		Pastèque	Carottes râpées au gouda	Laitue vinaigrette au ketchup
Emincé de poulet sauce blackwell <i>subst:filet de poisson sauce blackwell</i> Riz créole	Merguez à l'orientale <i>subst:falafels de fèves, menthe</i> Légumes au jus Semoule	Sauté de boeuf à l'échalote <i>subst:quenelle nature sauce à l'échalote</i> Torsades	Filet de colin lieu à la Normande Pommes de terre campagnardes	Bouchée mozzarella tomate Purée de courgettes et pommes de terre
Liégeois vanille	Compote de pommes fraises	Yaourt brassé aux fruits	Fruit de saison	Feuilleté abricot

Lundi 5 juillet	Mardi 6 juillet	Mercredi 7 juillet
Menu Hot Dog Tomates cerise	Concombres bulgare	Taboulé à la menthe
Pain hot dog Saucisse de Strasbourg <i>subst:nuggets de poisson</i> Frites-Ketchup	Aiguillettes de poulet à l'italienne <i>subst:bouchées de blé à l'italienne</i> Torsades Emmental râpé	Rôti de porc au pruneaux <i>subst:moelleux nature aux pruneaux</i> Carottes et pommes de terre
Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Compote de pommes

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements