

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

RESTAURANT SCOLAIRE DE AVION

lundi 26 avril	mardi 27 avril	mercredi 28 avril	Jeudi 29 avril	vendredi 30 avril
PATES	NUGGETS DE POISSON	STEAK	PAUPIETTE DE VEAU	CONCOMBRE BULGARE
BOLOGNAISE VEGETALE	SAUCE TARTARE	SAUCE POIVRE	POMMES DE TERRE	ROTI DE BŒUF
GRUYERE RAPE	PUREE	FRITES	JARDINIERE DE LEGUMES	SAUCE PROVENCALE
FRUIT FRAIS	SALADE	SALADE	CHATENEIGE	MACARONIS BIO
	PATISSERIE	GLACE	YAOURT SUCRE	FRUIT FRAIS

lundi 17 mai	mardi 18 mai	mercredi 19 mai	Jeudi 20 mai	vendredi 21 mai
CAROTTES RAPEES A L'EDAM	NORMANDIN DE VEAU	ŒUF DUR A LA MAYONNAISE	MACEDOINE DE LEGUMES	BOULETTES VEGETARIENNES
JAMBON CHAUD	A L'ECHALOTE	MOUSSAKA	GRATIN DE POISSON	SAUCE KEBAB
TORTIS BIO	FRITES	RIZ BIO	POMMES DE TERE	SEMOULE BIO
CONCASSE DE TOMATES	SALADE	FROMAGE BLANC AROMATISE	FONDANTES BRUNOISE DE LEGUMES	COURGETTE PROVENCALE
FRUIT DE SAISON	MIMOLETTE	FROMAGE BLANC AROMATISE	PATISSERIE DU JOUR	TOMME GRISE
	CREME AU CHOCOLAT			SALADE DE FRUITS FRAIS

lundi 03 mai	mardi 04 mai	mercredi 05 mai	Jeudi 06 mai	vendredi 07 mai
SALADE COLESLAW	BETTERAVES ROUGES BIO	ROTI DE DINDE AUX OIGNONS	TOMATE FARCIE	CROISSILLON AU FROMAGE
OMELETTE	A LA VINAIGRETTE	PUREE	ET SA SAUCE	FILET DE POISSON SAUCE AU CITRON
POMMES DE TERRE	PANE VEGETAL	SALADE	SEMOULE BIO	POMMES DE TERRE DOREES
PETIT POIS CAROTTES	CONCASSE DE TOMATES	VACHE QUI RIT	EDAM	EPINARDS
FRUIT DE SAISON	LIEGEOIS A LA VANILLE	SALADE DE FRUITS FRAIS	YAOURT AUX FRUITS	MOUSSE AU CHOCOLAT

lundi 24 mai	mardi 25 mai	mercredi 26 mai	Jeudi 27 mai	vendredi 28 mai
PENCOTE	SALADE FROMAGERE	REPAS ESPAGNOL	ROTI DE DINDE	MELON
	POISSON PANE SAUCE COCKTAIL	PAN CON TOMATE	SAUCE NORMANDE	SAUTE DE PORC
	P. DE TERRE DOREES AU FOUR	EMINCE DE BŒUF A L'ESPAGNOLE	P. DE TERRE PERSILLEES	AUX CHAMPIGNONS
	EPINARDS A LA CREME	SEMOULE BIO	PETIT POIS	TORTIS BIO
	COMPOTE DE FRUITS	RATATOUILLE	GOUDA	ET RAPE
		CREME CATALAINE	FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC AU SPECULOOS

lundi 10 mai	mardi 11 mai	mercredi 12 mai	Jeudi 13 mai	vendredi 14 mai
LASAGNES AU SAUMON	TOMATE MOZZARELLA	FEUILLETE AU FROMAGE	ASCENSION	FERME
SALADE	SAUTE DE BŒUF MARENGO	AIGUILLETES DE POULET		
VACHE QUI RIT	PUREE	A LA CREME		
COMPOTE DE FRUITS	CAROTTES VICHY	CŒUR DE BLE BROCOLIS		
	YAOURT SUCRE BIO	FRUIT DE SAISON		

Légende: REPAS A THEME

PRODUIT ISSU DE L'AGRICULTURE BIO

REPAS VEGETARIEN

