

## 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 31 Mai au 06 Juillet 2021

## RESTAURANT SCOLAIRE DE AVION

lundi 31 mai	mardi 01 juin	mercredi 02 juin	jeudi 03 juin	vendredi 04 juin
BOULETTES D'AGNEAU	FILET DE POISSON MEUNIERE	QUICHE	ŒUF DUR A LA MAYONNAISE	BETTERAVES ROUGES BIO
CŒUR DE BLE	AU CITRON	VEGETARIENNE	ROTI DE PORC AUX OIGNONS	A LA VINAIGRETTE
FONDUE DE TOMATES	P. DE TERRE ET BROCOLIS	SALADE	PUREE	ROTI DE BŒUF SAUCE POIVRE
EMMENTAL	A LA BECHAMEL	BRIE	HARICOTS VERTS	MACARONIS BIO ET RAPE
PATISSERIE DU JOUR	VACHE QUI RIT MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	YAOURT AROMATISE	FRUIT DE SAISON

lundi 21 juin	mardi 22 juin	mercredi 23 juin	jeudi 24 juin	vendredi 25 juin
SAUTE BŒUF	CELERI REMOULADE	JAMBON SAUCE MADERE	BOULES DE BŒUF	CONCOMBRE A LA BULGARE
A LA HONGROISE	FILET DE POISSON SAUCE HOLLANDAISE	FRITES	A LA BASQUAISE ET SES LEGUMES	PANE VEGETAL
PUREE	RIZ BIO	SALADE	TORTIS BIO	P. DE TERRE DOREES AU FOUR
SALADE FROMAGE DES PYRENEES	COURGETTES A LA CREME	FROMAGE	MIMOLETTE	PETIT POIS CAROTTES
PASTEQUE	FLAN A LA VANILLE	FRUIT DE SAISON	GLACE	FROMAGE BLANC au coulis de caramel

lundi 07 juin	mardi 08 juin	mercredi 09 juin	jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
SALADE COLESLAW	PIZZA	LASAGNES	CARBONNADE FLAMANDE	GALETTE VEGETALE
FILET DE POISSON SAUCE BLANCHE	SAUTE DE POULET AU CURRY	A LA BOLOGNAISE	FRITES	PATES A LA CONCASSE
RIZ BIO	P. DE TERRE FONDANTES	SALADE	SALADE	DE TOMATES
JULIENNE DE LEGUMES	CAROTTES VICHY	MIMOLETTE	EDAM	FROMAGE RAPE
FROMAGE BLANC SUCRE	BANANE AU CHOCOLAT	GLACE	FRUIT DE SAISON	COCKTAIL DE FRUITS

lundi 28 juin	mardi 29 juin	mercredi 30 juin	jeudi 01 juillet	vendredi 02 juillet
ROTI DE PORC	BOULETTES AUX LEGUMES	BARBECUE	REPAS PIQUE-NIQUE	CAROTTES RAPEES
SAUCE BRUNE	CŒUR DE BLE			PERSILLEES
PRINTANIERE DE LEGUMES	RATATOUILLE			PATES AU SAUMON
GOUDA	EDAM			FROMAGE RAPE
PATISSERIE DU JOUR	FRUIT DE SAISON			SALADE DE FRUITS FRAIS

lundi 14 juin	mardi 15 juin	mercredi 16 juin	jeudi 17 juin	vendredi 18 juin
PECHE AU THON	SAUCISSON ET CORNICHONS	POISSON MEUNIERE	EMINCE DE PORC	MELON
TOMATE FARCIE	AIGUILLETES DE POULET	AUX FINES HERBES	A LA MOUTARDE	OMELETTE AU FROMAGE
SEMOULE BIO	POMMES DE TERRE ET	CŒUR DE BLE	DUO DE PUREES	COQUILLETES BIO
YAOURT BRASSE	CHOU FLEUR AU GRATIN	EPINARDS A LA CREME	EDAM	RATATOUILLE
	FRUIT DE SAISON	GOUDA	FRUIT DE SAISON	ILE FLOTTANTE
		ECLAIR AU CHOCOLAT		

lundi 05 juillet	mardi 06 juillet
CHEESEBURGER	MELON
FRITES	PATES
SALADE	A LA CARBONARA
GLACE	FROMAGE RAPE
	YAOURT AROMATISE

**Légende:**

REPAS A THEME



PRODUIT ISSU DE L'AGRICULTURE BIO



REPAS VEGETARIEN

