

## 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/>

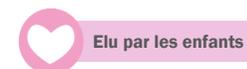
Le service RSE & le Pôle Nutrition Santé



# Menus du 03 Mai au 5 Juillet 2021

## Prestation un menu bio par quinzaine

Légende :



lundi 03 mai	mardi 04 mai	jeudi 06 mai	vendredi 07 mai
Betteraves BIO à l'échalote	Nem aux légumes	Macédoine mayonnaise	Salade verte BIO et ses croûtons
Pois chiches BIO à l'oriental	Rôti de Dinde froid	Sauté de porc sauce basquaise	Pêche de la criée d'agde (régional) sauce bourride
Semoule BIO	Haricots beurre	Riz BIO	Petits pois cuisinés
Yaourt BIO fraises	Carré de ligueuil	Petit moulé nature	Fromage blanc sucré
Banane BIO	Compote de fruits BIO	Fruit de saison	Gâteau roulé au chocolat

lundi 10 mai	mardi 11 mai	jeudi 13 mai	vendredi 14 mai
Tomate persillée	Chou blanc vinaigrette au sésame	F	F
Tortilla du chef aux pommes de terre et oignons	Blanc de poulet aux herbes	E	E
	Carottes vichy BIO	R	R
Edam BIO	Crème anglaise	I	M
Fruit de saison	Gâteau basque	E	E

lundi 17 mai	mardi 18 mai	Repas Africain	vendredi 21 mai
Crudités de saison BIO	Salade de maïs	Concombre vinaigrette	Haricots verts BIO vgt
Torteloni tomate mozzarella BIO	Cordon bleu	Boeuf façon mafé aux cacahuètes	Poisson meunière
	Brocolis béchamel	Riz BIO aux raisins secs	Petits pois du chef
Camembert BIO	Montcadi	Rocher coco	Chantailou ail et FH
Compote de fruits BIO	Fruit de saison BIO	Banane BIO	Tarte au flan chocolat du chef

lundi 24 mai	mardi 25 mai	jeudi 27 mai	vendredi 28 mai
F	Salade de pois chiches	Oeuf dur mayonnaise	Tomate BIO au basilic
E	Blanc de poulet mariné	Lentilles à l'indienne	Poisson pané
R	Jardinière de légumes au curcuma	Riz BIO	Ratatouille du chef
I	Vache qui rit BIO	Tomme grise en pointe	Crème anglaise
E	Fruit de saison	Compote pommes abricots	Cake au citron du chef

### 3ème challenge anti-gaspillage alimentaire

lundi 31 mai	mardi 01 juin	jeudi 03 juin	vendredi 04 juin
Pastèque	Taboulé BIO	Betteraves BIO persillées	Betteraves BIO persillées
Jambon Label Rouge	Omelette	Normandin de veau	Gratin de courgettes BIO au boeuf égrené BIO façon moussaka
Coquillettes BIO	Carottes vichy	Purée de pommes de terre	
Carré de ligueuil	Yaourt local sucré	Fromage blanc sucré	Camembert BIO
Crème dessert praliné	Fruit de saison	Fraises	Crêpe au sucre BIO

lundi 07 juin	mardi 08 juin	jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
Salade de blé arlequin	Tomate BIO aux olives	Menu	Melon régional
Emincé de dinde à la sauge	Filet de poisson meunière	Eco responsable	Chili sin carne
Salsifis à la provençale	Pommes de terre en gratin		Boulgour BIO
Fromage régional BIO le lozère	Fromage du jour en portion		Yaourt brassé aux fruits
Fruit de saison	Flan chocolat		Bras de Vénus du chef

lundi 14 juin	mardi 15 juin	jeudi 17 juin	vendredi 18 juin
Pastèque BIO	Friand au fromage	Rosette	Salade verte et ses croûtons
Boulettes de boeuf BIO	Rôti de porc froid	Pilaf de la mer façon paëlla au riz BIO	Billes de tomate et mozzarella
Semoule BIO	Macédoine à la mayonnaise		Ratatouille du chef
Saint morêt BIO	Suisse fruité	Fromage blanc sucré	Camembert BIO
Compote BIO	Fruit de saison	Fruit de saison	Clafoutis fruits du chef

### SEMAINE DE L'ÉTÉ

lundi 21 juin	mardi 22 juin	jeudi 24 juin	vendredi 25 juin
Carottes râpées	Taboulé BIO	Betteraves BIO échalote	Salade de pois chiches
Paupiette de veau	Rôti de dinde au romarin	Poisson pané	Gratin de courgettes à la mozzarella et basilic
Pommes boulangères	Haricots beurre	Petits pois cuisinés	
Vache qui rit BIO	Yaourt sucré local	Crème anglaise	Vache qui rit BIO
Mousse au chocolat	Fruit de saison	Cake aux myrtilles du chef	Fruit de saison

lundi 28 juin	mardi 29 juin	jeudi 01 juillet	vendredi 02 juillet
Salade de tomates BIO	Melon	Macédoine Mayonnaise	Salade verte et ses croûtons
Bolognaise de lentilles BIO	Pêche de la criée d'agde (Régional)	Jambon Label Rouge	Cordon bleu
Boulgour BIO	Purée de pomme de terre	Salade de riz BIO	Ratatouille du chef
Yaourt BIO Vanille	Maasdam BIO	Brique de lozère	Suisse fruité BIO
Fruit de saison BIO	Flan vanille	Fruit de saison	Cookies du chef

lundi 05 juillet
Carottes à croquer
Rôti de dinde mayonnaise
Chips
Yaourt à boire
Gaufre fantasia

Vive les vacances d'été

