

## 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 Gratin de gnocchis à la provençale sauce Niçoise Fruit de saison	Laitue vinaigrette Sauté de boeuf aux champignons subst:quenelle nature aux champignons Riz pilaf Yaourt nature sucré	Fleurette de chou fleur sauce tartare Filet de poulet au paprika subst:omelette sauce paprika Haricots verts aux oignons Pommes de terre rissolées Tomme blanche	Férial	Pont
Lundi 17 mai	Mardi 18 mai	Mercredi 19 mai	Jeudi 20 mai	Vendredi 21 mai
Betteraves vinaigrette Cordon bleu de volaille subst:nugget's de blé Duo de courgettes et pommes de terre à la crème Flan nappé caramel	Concombres bulgare Sauté de porc à l'italienne subst:marmite de poisson Pâtes Edam	Salade Poitou-Charentes Filet de merlu sauce rougail Piperade Semoule Compote pommes	Batavia vinaigrette ciboulette Omelette sauce ketchup Pommes de terre country Fruit	Repas safari en Afrique Emincé de poulet façon yassa (oignons, citron, paprika) subst:bouchées de blé façon yassa Riz Sénégalais (oignons, tomates, poivrons, carottes) Fromage fondu Cacao cake (cake pépites de chocolat)
Lundi 24 mai	Mardi 25 mai	Mercredi 26 mai	Jeudi 27 mai	Vendredi 28 mai
Férial	Macédoine de légumes Aiguillettes de poulet sauce Niçoise subst:filet de poisson basquaise Semoule Vache qui rit	Concombres fêta Jambalaya (piperade, haricots rouges) Riz d'or Gaufre saveur en or	Salade de tomates vinaigrette à l'huile d'olive Bolognaise de boeuf subst:bolognaise de légumes Spaghettis Emmental râpé Yaourt aromatisé	Goyère au comté Filet de colin sauce waterzoï Pommes noisettes Fruit de saison
Lundi 31 mai	Mardi 1 juin	Mercredi 2 juin	Jeudi 3 juin	Vendredi 4 juin
Carottes râpées au gouda Chipolatas subst:quenelles nature Lentilles Pommes de terre vapeur Fruit de saison	Concombres vinaigrette Filet de poisson pané sauce tomate Riz aux petits légumes Ile flottante	Duo de crudités Sauté de poulet sauce tomate subst:boulettes de soja sauce normande Haricots verts Pommes de terre persillées Fruit de saison	Rôti de veau marenco subst:omelette sauce marenco Macaronis Emmental râpé Petit moulé Liégeois chocolat	Taboulé à la menthe Pizza au fromage Salade verte vinaigrette Fruit de saison
Lundi 7 juin	Mardi 8 juin	Mercredi 9 juin	Jeudi 10 juin	Vendredi 11 juin
Pastèque Fricadelles de boeuf sauce barbecue subst:marmite de poisson Semoule Fromage blanc au sucre	Perles de pâtes façon cocktail Emincé de poulet sauce au miel subst:omelette et sauce Petits pois carottes Pommes de terre vapeur Compote pommes abricots	Melon Rôti de porc au curcuma subst:galette de céréales au curcuma Frites Pointe de brie	Oeufs durs mayonnaise Raviolis épinards ricotta Fruit de saison	Salade de tomates mozzarella Filet de merlu sauce crustacés Riz sauvage Roulé à la fraise

Lundi 14 juin	Mardi 15 juin	Mercredi 16 juin	Jeudi 17 juin	Vendredi 18 juin
Carottes râpées vinaigrette au citron Carbonara de porc subst:quenelles nature Torsades Emmental râpé Yaourt brassé aux fruits	Betteraves vinaigrette Galette de légumes et pommes de terre Gratin de courgettes, tomates Carré ligueil	Crêpe au fromage Fricassé de poisson sauce romarin Brunoise de légumes Semoule Fruit de saison	Salade de tomates vinaigrette au pesto Paella de poulet subst:paella de légumes, moules, crevettes Crème dessert chocolat	Feuilleté provençal Normandin de veau sauce forestière subst:pané fromager Purée au lait Fruit de saison
Lundi 21 juin	Mardi 22 juin	Mercredi 23 juin	Jeudi 24 juin	Vendredi 25 juin
Macédoine de légumes Rôti de dinde au curry subst:boulettes de soja au curry Riz pilaf Yaourt nature sucré	Méli mélo de crudités Sauté de porc au cheddar à l'ancienne subst:marmite de poisson sauce au cheddar à la moutarde Pommes de terre rissolées Fruit de saison	Concombres sauce fromage blanc Omelette Piperade Céréales gourmandes Ile flottante	Lasagne de boeuf subst:lasagne de légumes Vache qui rit Fruit de saison	Taboulé à la menthe Filet de poisson meunière mayonnaise Haricots beurre Pommes de terre vapeur Gâteau au chocolat
Lundi 28 juin	Mardi 29 juin	Mercredi 30 juin	Jeudi 1 juillet	Vendredi 2 juillet
Betteraves rouges Emincé de poulet sauce blackwell subst:filet de poisson sauce blackwell Riz créole Liégeois vanille	Merguez à l'orientale subst:falafels de fèves, menthe Légumes au jus Semoule Compote de pommes fraises Madeleine	Pastèque Sauté de boeuf à l'échalote subst:quenelle nature sauce à l'échalote Torsades Yaourt brassé aux fruits	Carottes râpées au gouda Filet de colin lieu à la Normande Pommes de terre campagnardes Fruit de saison	Laitue vinaigrette au ketchup Bouchée mozzarella tomate Purée de courgettes et pommes de terre Feuilleté abricot
Lundi 5 juillet	Mardi 6 juillet	Mercredi 7 juillet		
Menu Hot Dog Tomates cerise Pain hot dog Saucisse de Strasbourg subst:nuggets de poisson Frites-Ketchup Yaourt aromatisé	Concombres bulgare Aiguillettes de poulet à l'italienne subst:bouchées de blé à l'italienne Torsades Emmental râpé Fruit de saison	Taboulé à la menthe Rôti de porc au pruneaux subst:moelleux nature aux pruneaux Carottes et pommes de terre Compote de pommes		

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements