

## 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

## Légende :



Entrée avec viande



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

Lundi 10 mai	Mardi 11 mai	Mercredi 12 mai	Jeudi 13 mai	Vendredi 14 mai
Carottes râpées à l'orange <b>Gratin de gnocchis à la provençale</b> sauce Niçoise Fruit de saison	Laitue vinaigrette Sauté de boeuf aux champignons <i>subst:quenelle nature aux champignons</i> Riz pilaf Yaourt nature sucré	Fleurette de chou fleur sauce tartare Filet de poulet au paprika <i>subst:omelette sauce paprika</i> 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 <i>subst:nuggets de blé</i> Duo de courgettes et pommes de terre à la crème Flan nappé caramel	Concombres bulgare Sauté de porc à l'italienne <i>subst:marmite de poisson</i> Mini farfalles Gouda	Salade Poitou-Charentes <b>Filet de merlu sauce rougail</b> Piperade Semoule Compote pommes	Batavia vinaigrette ciboulette Omelette sauce ketchup Pommes de terre country Fruit de saison	<b>Repas safari en Afrique</b> Emincé de poulet façon yassa (oignons, citron, paprika) <i>subst:bouchées de blé façon yassa</i> 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 <i>subst:filet de poisson basquaise</i> Semoule Vache picon	Concombres fêta <b>Jambalaya</b> (piperade, haricots rouges) Riz d'or Gaufre saveur en or	Salade de tomates vinaigrette à l'huile d'olive Bolognaise de boeuf <i>subst:bolognaise de légumes</i> 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 <i>subst:quenelles nature</i> 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 <i>subst:boulettes de soja sauce normande</i> Haricots verts Pommes de terre persillées Fruit de saison	Rôti de veau marenco <i>subst:omelette sauce marenco</i> 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 <i>subst:marmite de poisson</i> Semoule Fromage blanc au sucre	<b>Perles de pâtes façon cocktail</b> Emincé de poulet sauce au miel <i>subst:omelette et sauce</i> Petits pois carottes Pommes de terre vapeur Compote pommes abricots	Melon Rôti de porc au curcuma <i>subst:galette de céréales au curcuma</i> 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 <i>subst:quenelles nature</i> Mini penne Emmental râpé Yaourt brassé aux fruits	Betteraves vinaigrette <b>Galette de légumes</b> et pommes de terre Gratin de courgettes, tomates Carré liguéil	Crêpe au fromage Fricassé de poisson sauce romarin Brunoise de légumes Semoule Fruit de saison	Salade de tomates vinaigrette au pesto Paella de poulet <i>subst:paella de légumes, moules, crevettes</i> Crème dessert chocolat	Feuilleté provençal Normandin de veau sauce forestière <i>subst:pané fromager</i> 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 <i>subst:boulettes de soja au curry</i> Riz pilaf Yaourt nature sucré	Méli mélo de crudités Sauté de porc au cheddar à l'ancienne <i>subst:marmite de poisson sauce au cheddar à la moutarde</i> Pommes de terre rissolées Fruit de saison	Concombres sauce fromage blanc Omelette Piperade Céréales gourmandes Ile flottante	Lasagne de boeuf <i>subst:lasagne de légumes</i> Vache picon Fruit de saison	Salade de tomates basilic 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 <i>subst:filet de poisson sauce blackwell</i> Riz créole Liégeois vanille	Merguez à l'orientale <i>subst:falafels de fèves, menthe</i> Légumes au jus Semoule Compote de pommes fraises Madeleine	Pastèque Sauté de boeuf à l'échalote <i>subst:quenelle nature sauce à l'échalote</i> 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 <b>Purée de courgettes et pommes de terre</b> Feuilleté abricot

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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements