

## 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

SELF

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/ Céleri rémoulade <b>Gratin de gnocchis à la provençale</b>	Laitue vinaigrette/ Salami Sauté de boeuf aux champignons <i>subst:quenelle nature aux champignons</i> Riz pilaf	Fleur de chou fleur sauce tartare/Taboulé Filet de poulet au paprika <i>subst:omelette sauce paprika</i> Haricots verts aux oignons Pommes de terre risolées	Férié	Pont
Choix de fruits	Yaourt nature sucré Crème dessert vanille	Tomme blanche/Gouda		
Lundi 17 mai	Mardi 18 mai	Mercredi 19 mai	Jeudi 20 mai	Vendredi 21 mai
Betteraves vinaigrette/ Oeufs durs sauce cocktail Cordon bleu de volaille <i>subst:nuggets de blé</i> Duo de courgettes et pommes de terre à la crème Flan nappé caramel/ Ile flottante	Concombres bulgare/ Salade d'endives vinaigrette Sauté de porc à l'italienne <i>subst:marmite de poisson</i> Mini farfalles Gouda/Carré ligueil	Salade Poitou-Charentes/ Radis et beurre <b>Filet de merlu sauce rougeail</b> Piperade Semoule Compote pommes/ Compote fruits	Batavia vinaigrette ciboulette/Salade Madrilène Omelette sauce ketchup Pommes de terre country Choix de fruits	<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
Férié	Macédoine de légumes/ Oeuf dur mayonnaise Aiguillettes de poulet sauce Niçoise <i>subst:filet de poisson basquaise</i> Semoule Vache picon/ Bûchette de chèvre	Concombres fêta/ Salade de pommes de terre <b>Jambalaya</b> (piperade, haricots rouges) Riz d'or Gaufre saveur en or/ Beignet au sucre	Salade de tomates vinaigrette à l'huile d'olive/ <b>Terrine campagne</b> Bolognaise de boeuf <i>subst:bolognaise de légumes</i> Spaghettis Emmental râpé Yaourt aromatisé/ Mousse au chocolat	Goyère au comté Filet de colin sauce waterzoï Pommes noisettes Choix de fruits de saison
Lundi 31 mai	Mardi 1 juin	Mercredi 2 juin	Jeudi 3 juin	Vendredi 4 juin
Carottes râpées au gouda/ Céleri rémoulade Chipolatas <i>subst:quenelles nature</i> Lentilles Pommes de terre vapeur Choix de fruits de saison	Concombres vinaigrette/ Melon Filet de poisson pané sauce tomate Riz aux petits légumes Ile flottante/ Flan caramel	Duo de crudités/ Betteraves vinaigrette Sauté de poulet sauce tomate <i>subst:boulettes de soja</i> sauce normande Haricots verts Pommes de terre persillées Choix de fruits de saison	Rôti de veau marengo <i>subst:omelette sauce marengo</i> Macaronis Emmental râpé Petit moule/Chantailou Liégeois chocolat/ Flan nappé caramel	Taboulé à la menthe/ Radis et beurre Pizza au fromage Salade verte vinaigrette Choix de fruits
Lundi 7 juin	Mardi 8 juin	Mercredi 9 juin	Jeudi 10 juin	Vendredi 11 juin
Pastèque/ <b>Mortadelle</b> Fricadelles de boeuf sauce barbecue <i>subst:marmite de poisson</i> Semoule Fromage blanc au sucre/ <b>Fromage blanc et coulis de pêche</b>	<b>Perles de pâtes façon cocktail</b> /Demi pomeles et sucre Emincé de poulet sauce au miel <i>subst:omelette et sauce</i> Petits pois carottes Pommes de terre vapeur Compote pommes abricots/ Compote pommes bananes	Melon/ Salade verte vinaigrette balsamique Rôti de porc au curcuma <i>subst:galette de céréales au curcuma</i> Frites Pointe de brie/Emmental	Oeufs durs mayonnaise/ Demi avocat vinaigrette Raviolis épinards ricotta Choix de fruits	Salade de tomates mozzarella/ Chou-fleurs sauce tartare 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/Salade de haricots beurre échalotes Carbonara de porc <i>subst:quenelles nature</i> Mini penne Emmental râpé Yaourt brassé aux fruits/ Flan au chocolat	Betteraves vinaigrette/ Oeufs durs sauce cocktail <b>Galette de légumes et pommes de terre</b> Gratin de courgettes, tomates Carré ligueil/ Mimolette	Crêpe au fromage/ Crêpe aux champignons Fricassé de poisson sauce romarin Brunoise de légumes Semoule Choix de fruits de saison	Salade de tomates vinaigrette au pesto/ Pastèque Paella de poulet <i>subst:paella de légumes, moules, crevettes</i> Crème dessert chocolat/ Ile flottante	Feuilleté provençal Normandin de veau sauce forestière <i>subst:pané fromager</i> Purée au lait Choix de fruits de saison
Lundi 21 juin	Mardi 22 juin	Mercredi 23 juin	Jeudi 24 juin	Vendredi 25 juin
Macédoine de légumes/ Melon Rôti de dinde au curry <i>subst:boulettes de soja</i> au curry Riz pilaf Yaourt nature sucré/ Flan caramel	Méli mélo de crudités/ Salade verte vinaigrette à l'huile d'olive Sauté de porc au cheddar à l'ancienne <i>subst:marmite de poisson sauce au cheddar à la moutarde</i> Pommes de terre risolées Choix de fruits	Concombres sauce fromage blanc/ Salade de pommes de terre Omelette Piperade Céréales gourmandes Ile flottante/ Crème dessert praliné	Salade de tomates basilic/ Taboulé à la menthe Lasagne de boeuf <i>subst:lasagne de légumes</i> Vache picon/ Bûchette de chèvre Choix de fruits de saison	Salade de tomates basilic/ 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 / Salade niçoise Emincé de poulet sauce blackwell <i>subst:filet de poisson</i> sauce blackwell Riz créole Liégeois vanille / Mousse au chocolat	Merguez à l'orientale <i>subst:falafels de fèves, menthe</i> Légumes au jus Semoule Compote de pommes fraises/ Pêche au sirop Madeleine/ Gaufre de liège	Pastèque/ Radis et beurre Sauté de boeuf à l'échalote <i>subst:quenelle nature</i> sauce à l'échalote Torsades Yaourt brassé aux fruits/ Yaourt nature sucré	Carottes râpées au gouda/ <b>Saucisson à l'ail</b> Filet de colin lieu à la Normande Pommes de terre campagnardes Choix de fruits	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:molleux nature aux pruneaux</i> Carottes et pommes de terre Compote de pommes		

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements