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...

Api Restauration - S.A. à Directoire et Conseil de Surveillance au Capital de 61 000 000 € RCS Lille Métropole 477 181 010 - Siège : 384 rue du Général de Gaulle 59370 Mons-en-Barœul

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

Conception CréApi

Menus du 26 avril au 06 juillet 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE AIME LA PLAGNE

lundi 26 avril	mardi 27 avril	jeudi 29 avril	vendredi 30 avril
Concombre Vinaigrette Ciboulette	Chou Blanc et Rouge Région Vinaigrette	Salade Verte Croûtons et Vinaigrette	Salade Mexicaine
Paupiette de Veau au Jus	Emincé de Poulet façon Tajine	Lasagnes de Légumes	Filet de Colin Pané
Riz Bio	Semoule Bio		Chou Fleur Bio Béchamel
Montcadi	Yaourt Aromatisé	Vache Qui Rit Bio	Bournette du Vercors
Poire Régionale	Pêche au Sirop	Compote Pomme Région du Chef	Mousse Chocolat au Lait

lundi 03 mai	mardi 04 mai	jeudi 06 mai	vendredi 07 mai
Betteraves Bio Vinaigrette	Taboulé Bio	Carottes Râpées Régionales Vinaigrette à l'Orange	Tarte au Fromage du Chef
Chipolatas Régionales	Mignon de Poulet au Jus	Calamars à la Romaine	Bouchées Blé Légumes Haricots Azuk
Ecrasé de Pommes de Terre Maison	Epinards Béchamel	Tortis au Beurre	Haricots Verts Persillés
	Edam Bio	Camembert Bio	Suisse Sucré
Milkshake aux Fruits Rouges	Pomme Régionale	Compote Pomme Régionales Fraise du Chef	Banane Bio

lundi 10 mai	mardi 11 mai	jeudi 13 mai	vendredi 14 mai
Carottes Râpées Vinaigrette à l'Ancienne	Chou Fleur Vinaigrette		
Sauté de Bœuf Région sauce Brune	Filet de Colin Pané		
Coquillettes Bio	Gratin Dauphinois	FERIE	PONT
Edam Bio	Yaourt Aromatisé Régional		
Flan Vanille	Pomme Régionale		

lundi 17 mai	mardi 18 mai	jeudi 20 mai	vendredi 21 mai
Crêpe au Fromage	Tomates Vinaigrette	Concombre Vinaigrette	Salade de Haricots Verts Bio
Quenelle Nature Régionale à la Tomate	Cordon Bleu de Volaille	Sauté de Poulet façon Congolaise	Rôti de Porc Régional au Jus
Courgettes Persillées	Ecrasé de Pommes de Terre Huile d'Olives	Riz Bio à l'Ananas	Petits Pois
Vache Qui Rit Bio	Cantal AOP	Verre de Lait	Bûchette de Lait Mélangé
Pêche	Pomme Régionale	Tarte à l'Africaine	Crème Dessert Vanille

lundi 24 mai	mardi 25 mai	jeudi 27 mai	vendredi 28 mai
	Carottes Râpées Régionales Vinaigrette	Salade Verte Croûtons Vinaigrette	Salade de Tomates Vinaigrette Huile d'Olives
	Aiguillettes de Poulet à la Crème	Tarte aux Lentilles Bio	Sauté de Porc Régional au Curcuma
FERIE	Ratatouille et Riz Bio	et Ciboulette	Brocolis
	Vache Qui Rit Bio	Yaourt Nature Régional	Maasdam Bio
	Mousse au Chocolat	Compote Pomme Fraise du Chef et Madeleine	Cake au Citron du Chef

lundi 31 mai	mardi 01 juin	jeudi 03 juin	vendredi 04 juin
Betteraves Bio Vinaigrette	Rosette de la Région	Concombre Régional Vinaigrette Huile d'Olives	Melon
Sauté de Bœuf Régional aux Olives	Filet de Merlu Huile d'Olives et Tomates	Bolognaise de Bœuf	Nugget's de Blé
Petits Pois	Riz Bio Pilaf	Coquillettes Bio	Carottes Bio Persillées
Carré Ligueil	Suisse Fruité	Emmental Râpé Bio	Moucherolle
Crème Dessert Caramel	Fruit de Saison	Fraises	Beignet au Chocolat

lundi 07 juin	mardi 08 juin	jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
Radis Roses et Beurre	Salade de Blé Arlequin	Concombre Régional Vinaigrette	Salade de Haricots Verts Bio
Boulettes de Bœuf Bio au Thym	Emincé de Poulet au Jus	Bolognaise Végétarienne	Brandade de Colin
Semoule Bio	Courgettes	Tortis Bio	
Bûchette de Lait Mélangé	Edam Bio	Fromage Blanc	Gouda
Compote Pomme Régionale Abricot du Chef	Pêche	Gâteau aux Pralines du Chef	Nectarine Régionale

lundi 14 juin	mardi 15 juin	jeudi 17 juin	vendredi 18 juin
Carottes Râpées Régionales au Citron	Crêpe au Fromage	Courgettes Régionales Vinaigrette au Pesto	Œuf Dur Mayonnaise
Couscous Agneau Merguez	Moussaka Végétarienne	Poisson et Riz Bio	Sauté de Bœuf Régional aux Oignons
Semoule Bio	(Aubergines Régionales)	Façon Paëlla	Ratatouille
Milkshake aux Pêches	Yaourt Nature Régional Bio	Montcadi	Camembert Bio
Sablé de Retz	Pastèque	Mousse au Chocolat	Clafoutis aux Abricots du Chef

lundi 21 juin	mardi 22 juin	jeudi 24 juin	vendredi 25 juin
Brocolis Vinaigrette à l'Estragon	Concombre Régional au Fromage Blanc	Tomates Vinaigrette à l'Huile d'Olives	Salade de Coquillettes Bio et Tomates
Paupiette de Veau au Jus	Rôti de Dinde au Paprika	Lentilles et Riz Bio	Poisson Blanc Meunière Citron
Gratin de Courgettes	Blé Pilaf	à l'Indienne	Petits Pois
Verre de Lait Bio	Saint Nectaire AOP	Petit Moulé Nature	Mimolette
Gaufre de Liège	Melon	Pastèque	Compote de Pommes Bio Maison

lundi 28 juin	mardi 29 juin	jeudi 01 juillet	vendredi 02 juillet
Betteraves Bio Vinaigrette Framboise	Taboulé Bio	Concombre Régional Vinaigrette	Salade Verte Vinaigrette
Carbonara de Porc	Emincé de Poulet sauce au Thym	Filet de Colin au Curry	Palet Végétarien du Maraîcher
Coquillettes Bio	Ratatouille	Boulghour	Haricots Verts Bio Persillés
Yaourt Aromatisé	Vache Qui Rit Bio	Maasdam Bio	Crème Anglaise
Abricots Régionaux	Pêche Régionale	Cerises de la Région	Brownie du Chef

lundi 05 juillet	mardi 06 juillet	jeudi 08 juillet	vendredi 09 juillet
Carottes Râpées Vinaigrette Agrumes	Sandwich Thon Mayonnaise		
Sauté de Porc Régional à la Moutarde	Chips		
Riz Bio	Camembert Bio	VACANCES!!	
Yaourt Aromatisé Régional	Abricots		
Pêche	Madeleine		

Le retour des Fruits d'Ete!!

Semaine du 14 au 18 juin

semaine fraîch' attitude

Menu Africain du 20 mai

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements