

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

SAILLY SUR LA LYS

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 Gratin de gnocchis à la provençale Fruit de saison	Salami Sauté de boeuf aux champignons Riz pilaf Yaourt nature sucré	Taboulé Filet de poulet au paprika Haricots verts aux oignons Pommes de terre risolées Tomme blanche	Férié	Pont
Betteraves vinaigrette Cordon bleu de volaille Duo de courgettes et pommes de terre à la crème Flan nappé caramel	Concombres bulgare Sauté de porc à l'italienne Pâtes/ Fromage râpé Edam	Salade Poitou-Charentes Filet de merlu sauce rougail Piperade Semoule Compote pommes	Salade Madrilène Omelette sauce ketchup Pommes de terre country Salade verte Fruit de saison	Repas safari en Afrique Emincé de poulet façon yassa Riz Sénégalais Fromage fondu Cacao cake
Lundi 17 mai	Mardi 18 mai	Mercredi 19 mai	Jeudi 20 mai	Vendredi 21 mai
Betteraves vinaigrette Cordon bleu de volaille Duo de courgettes et pommes de terre à la crème Flan nappé caramel	Concombres bulgare Sauté de porc à l'italienne Pâtes/ Fromage râpé Edam	Salade Poitou-Charentes Filet de merlu sauce rougail Piperade Semoule Compote pommes	Salade Madrilène Omelette sauce ketchup Pommes de terre country Salade verte Fruit de saison	Repas safari en Afrique Emincé de poulet façon yassa Riz Sénégalais Fromage fondu Cacao cake
Lundi 24 mai	Mardi 25 mai	Mercredi 26 mai	Jeudi 27 mai	Vendredi 28 mai
Férié	Oeuf dur mayonnaise Aiguillettes de poulet Semoule Vache qui rit	Concombres fêta Jambalaya Riz d'or Beignet au sucre	Terrine campagne Bolognaise de boeuf 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
Céleri rémoulade Chipolatas Lentilles Pommes de terre vapeur Fruit de saison	Melon Filet de poisson pané Riz aux petits légumes Ile flottante	Duo de crudités Sauté de poulet sauce tomate Haricots verts Pommes de terre persillées Fruit de saison	Rôti de veau marenge Macaronis Emmental râpé Chantailou Liégeois chocolat	Menu CME Taboulé à la menthe Pizza au fromage Salade verte vinaigrette Glace
Lundi 7 juin	Mardi 8 juin	Mercredi 9 juin	Jeudi 10 juin	Vendredi 11 juin
Mortadelle Fricadelles de boeuf Semoule Fromage blanc au sucre	Perles de pâtes façon cocktail Emincé de poulet sauce au miel Petits pois carottes Pommes de terre vapeur Compote pommes bananes	Melon Rôti de porc au curcuma Frites Salade verte Pointe de brie/Emmental	Demi avocat vinaigrette 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 Yaourt brassé aux fruits	Betteraves vinaigrette Galette de légumes Gratin de courgettes, tomates Mimolette	Crêpe au fromage Fricassé de poisson Brunoise de légumes Semoule Fruit de saison	Menu CME Pastèque Paella de poulet Ile flottante	Feuilleté provençal Normandin de veau 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 Riz pilaf Flan caramel	Méli mélo de crudités Sauté de porc au cheddar Pommes de terre risolées Fruit de saison	Salade de pommes de terre Omelette Piperade Céréales gourmandes Crème dessert praliné	Taboulé à la menthe Lasagne de boeuf Vache qui rit Fruit de saison	Filet de poisson meunière Haricots beurre Pommes de terre vapeur Gâteau au chocolat
Lundi 28 juin	Mardi 29 juin	Mercredi 30 juin	Jeudi 1 juillet	Vendredi 2 juillet
Salade niçoise Emincé de poulet Riz créole Liégeois vanille / Mousse au chocolat	Merguez à l'orientale Légumes au jus Semoule Pêche au sirop Gaufre de liège	Pastèque Sauté de boeuf à l'échalote Fromage râpé Yaourt brassé aux fruits	Saucisson Filet de colin lieu à la Normande Pommes de terre campagnardes Fruit de saison	Laitue vinaigrette au ketchup Bouchée mozzarella tomate Feuilleté abricot
Lundi 5 juillet	Mardi 6 juillet	Mercredi 7 juillet		
Menu CME Tomates cerise Pain hot dog Saucisse de Strasbourg Frites-Ketchup-mayo Yaourt aromatisé	Concombres bulgare Aiguillettes de poulet à l'italienne Emmental râpé Fruit de saison	Taboulé à la menthe Rôti de porc au pruneaux Carottes et pommes de terre Compote de pommes		

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements