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 - Capital de 1 000 000 € - 534 015 080 RCS Lille Métropole - 38 rue du Gué - 59350 Saint-André-lez-Lille - Tél : 03 20 40 40 40 - Siège : 19 rue Hélène Boucher - 78286 Guyancourt Cedex

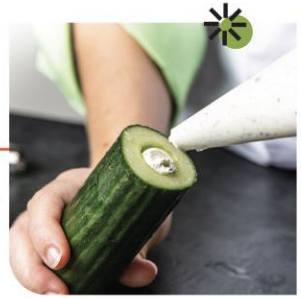
Une saison... une recette

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 10 mai 2021 au 7 juillet 2021

SEQUEDIN

Légende :

PRODUIT REGIONAL

Nouveau

Entrée avec viande

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entrainer 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/Betteraves rouges	Laitue vinaigrette/ Salami/Taboulé			
Gratin de gnocchis à la provençale sauce Niçoise	Sauté de boeuf aux champignons *subst:quenelle nature aux champignons* Riz pilaf		Férié	Pont
Choix de 3 fruits de saison	Yaourt nature sucré/ Crème dessert vanille/Compote			

Lundi 17 mai	Mardi 18 mai	Mercredi 19 mai	Jeudi 20 mai	Vendredi 21 mai
Betteraves vinaigrette/Oeuf dur cocktail/Salade verte	Concombres /Salade d'endives vinaigrette/Radis		Batavia vinaigrette /Salade Madrilène/Salade Poitou charente	*Repas safari en Afrique*
Cordon bleu de volaille *subst:nugget's de blé* Duo de courgettes et pommes de terre à la crème	Sauté de porc à l'italienne *subst:marmite de poisson* Pâtes/fromage râpé		Omelette sauce ketchup Pommes de terre country Salade verte	Emincé de poulet façon yassa (oignons, citron, paprika) *subst: bouchées de blé façon yassa* Riz Sénégalais (oignons, tomates, poivrons, carottes)
Flan nappé caramel/Ile flottante Yaourt nature	Edam/Gouda/Carré de ligueil		Choix de 3 Fruits de saison	Fromage fondu Cacao cake (cake pépites de chocolat)

Lundi 24 mai	Mardi 25 mai	Mercredi 26 mai	Jeudi 27 mai	Vendredi 28 mai
	Macédoine de légumes/ Oeuf dur mayonnaise/Salade verte		Salade de tomates v/Terrine campagne/Concombres	Goyère au comté/Crêpe fromage/Crêpe champignons
Férié	Aiguillettes de poulet sauce Niçoise *subst:filet de poisson basquaise* Semoule		Bolognaise de boeuf *subst:bolognaise de légumes* Spaghettis Emmental râpé	Filet de colin sauce waterzoï Pommes noisettes
	Vache qui rit/Bûchette de Chèvre		Yaourt aromatisé/Mousse chocolat/Crème vanille	Choix de 3 fruits de saison

Lundi 31 mai	Mardi 1 juin	Mercredi 2 juin	Jeudi 3 juin	Vendredi 4 juin
Carottes râpées au gouda/ Céleri rémoulade/Salade verte	Concombres vinaigrette/ Melon/Betteraves rouges			Taboulé à la menthe/Radis beurre/Poireaux vinaigrette
Chipolatas *subst:quenelles nature* Lentilles Pommes de terre vapeur	Filet de poisson pané sauce tomate Riz aux petits légumes		Rôti de veau marengo *subst:omelette sauce marengo* Macaronis Emmental râpé	Pizza au fromage Salade verte vinaigrette
Choix de 3 fruits de saison	Ile flottante/Flan caramel/Yaourt aux fruits		Petit moulé/Chantaillou/Mimolette Liégeois chocolat/yaourt nature/Compote	Choix de 3 fruits de saison

Lundi 7 juin	Mardi 8 juin	Mercredi 9 juin	Jeudi 10 juin	Vendredi 11 juin
Pastèque/Mortadelle/Macédoine	Perles de pâtes façon cocktail/Demi pomelos et sucre/salade verte balsamique		Oeufs durs mayonnaise/ Demi avocat vinaigrette/Melon	Salade de tomates mozzarella/ Chou-fleurs sauce tartare/ Salade de Haricots verts
Fricadelles de boeuf sauce barbecue *subst:marmite de poisson* Semoule	Emincé de poulet sauce au miel *subst:omelette et sauce* Petits pois carottes Pommes de terre vapeur		Raviolis épinards ricotta	Filet de merlu sauce crustacés Riz sauvage
Fromage blanc au sucre/ Vergeoise Fromage blanc et coulis de pêche	Compote pommes abricots/Compote pommes bananes/Compote de pommes		Choix de 3 fruits de saison	Roulé à la fraise maison/Beignet/Eclair

Lundi 14 juin	Mardi 15 juin	Mercredi 16 juin	Jeudi 17 juin	Vendredi 18 juin
Carottes râpées vinaigrette au citron/ Salade de haricots beurre /Betteraves	Betteraves vinaigrette/Oeuf dur/Salade verte vinaigrette		Salade de tomates vinaigrette au pesto/ Pastèque/Pomelos	Feuilleté provençal maison/Crêpe fromage/Crêpe Champignons
Carbonara de porc *subst:quenelles natures* Torsades Emmental râpé	Galette de légumes et pommes de terre Gratin de courgettes, tomates		Paella de poulet *subst:paella de légumes, moules, crevettes*	Normandin de veau sauce forestière *subst:pané fromager* Purée au lait
Yaourt aux fruits/Flan chocolat/yaourt nature	Carré de ligueil/Mimolette/Fromage à tartiner		Crème dessert chocolat/ Ile flottante/Compote	Choix de 3 Fruits de saison

Lundi 21 juin	Mardi 22 juin	Mercredi 23 juin	Jeudi 24 juin	Vendredi 25 juin
Macédoine de légumes/ Melon/Betteraves	Méli mélo de crudités/ Salade verte vinaigrette à l'huile d'olive/Poireaux vinaigrette			Taboulé à la menthe/Salade de tomates/Salade de haricots verts
Rôti de dinde au curry *subst:boulettes de soja au curry* Riz pilaf	Sauté de porc au cheddar à l'ancienne *subst:marmite de poisson sauce* Pommes de terre rissolées Salade verte		Lasagne de boeuf *subst:lasagne de légumes*	Filet de poisson meunière mayonnaise Haricots beurre Pommes de terre vapeur
Yaourt nature sucré/ Flan caramel/Yaourt chocolat	Choix de 3 fruits de saison		Vache qui rit/Fromage à tartiner/Chèvre Choix de 3 fruits de saison	Gâteau au chocolat/Beignet/Gaufre

Lundi 28 juin	Mardi 29 juin	Mercredi 30 juin	Jeudi 1 juillet	Vendredi 2 juillet
Oeuf dur mayo/Salade niçoise/ Salade verte			Carottes râpées au gouda/Saucisson/Pastèque	Laitue vinaigrette au ketchup/Haricots verts/Macédoine
Emincé de poulet sauce blackwell *subst: filet de poisson sauce blackwell* Riz créole	Merguez à l'orientale *subst:falafels de fèves, menthe* Légumes au jus Semoule		Filet de colin lieu à la Normande Pommes de terre campagnardes	Bouchée mozzarella tomate Purée de courgettes et pommes de terre
Liégeois vanille / Mousse au chocolat/Yaourt aux fruits	Compote de pommes fraises/ Pêche au sirop/Compote pommes Madeleine/ Gaufre de		Choix de 3 fruits de saison	Feuilleté abricot maison/Eclair vanille/Eclair chocolat

Lundi 5 juillet	Mardi 6 juillet	Mercredi 7 juillet
Menu Hot Dog Tomates cerise	Concombres bulgare	
Pain hot dog Saucisse de Strasbourg *subst:nuggets de poisson* Frites-Ketchup	Aiguillettes de poulet à l'italienne *subst:bouchées de blé à l'italienne* Torsades Emmental râpé	
Yaourt aromatisé	Fruit de saison	

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements