

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 au 02 juillet 2021


RESTAURANT SCOLAIRE DE CONDETTE


Légende : Pommes de terre : Pei Pom à AIX EN ISSART


 **BIO**

 **VOLAILLES PENIGUEL**

 **PRODUIT REGIONAL**

 **VIANDE DE PORC FRANÇAISE**
Porc et bœuf : Label

 **YAOURT FERMIER DES PRAIRIES DU BOULONNAIS**

 **VIANDE DE BOEUF FRANÇAISE**




 **REPAS VEGETARIEN**



lundi 10 mai	mardi 11 mai	jeudi 13 mai	vendredi 14 mai
Macédoine de légumes	Concombres vinaigrette		
 Sauté de porc	Aiguillettes de volaille		
lentilles / Carottes	au curry - ananas	L'Ascension	
Pommes de terre	Riz BIO		
Fromage	Julienne de légumes		
Mousse au chocolat	Cône glacé vanille		

lundi 17 mai	mardi 18 mai	jeudi 20 mai	vendredi 21 mai
Salade Italienne	Tomates au basilic	Jus d'orange	Salade au surimi
 Rôti de bœuf sauce poivre	Normandin de veau	Couscous maison	Tomate farcie  
Frites/ Haricots verts bio	Coquillettes + Râpé	Fromage	Riz
Edam	Poêlée de légumes	Coupe de fraises au sucre	Crème renversée
Fruit de saison	Fromage blanc BIO aromatisé		

lundi 24 mai	mardi 25 mai	jeudi 27 mai	vendredi 28 mai
PENTECOTE	Betteraves rouges vinaigrette	Feuilleté Hot Dog	Céleri BIO à la mimolette
	Pâtes	Poulet basquaise	Fish and Chips
	à la bolognaise végétale	Riz	Frites
	Et fromage râpé	Pâtisserie maison	Salade
	Pomme Locale		Flan au caramel

lundi 31 mai	mardi 01 juin	jeudi 03 juin	vendredi 04 juin
Surimi à la mayonnaise	Tomates à l'échalote	Salade niçoise	Carottes râpées locale
 Lasagnes	Filet de saumon	Sauté de veau printanier	Escalope de dinde
Salade	Riz pilaf	 Pommes pins	aux champignons
Saint Paulin	Poêlée de courgettes à l'ail	Camembert Bio	Boullgour
Abricots	Tarte aux framboises	Salade de fruits	Yaourt Fermier

lundi 07 juin	mardi 08 juin	jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
Concombres	Salade coleslaw	Charcuterie	Melon
sauce Saint Môret	Rôti de dinde froid 	 Hachis Parmentier	Colin pané
Quiche aux trois fromages	Pommes rissolées	Salade Iceberg	Semoule
Laitue	Tomate provençale	Chanteneige Bio	Ratatouille
 Bâtonnet glacé	Fraises au sucre	Petits suisses aromatisés	Saint Paulin
			Liégeois au chocolat

lundi 14 juin	mardi 15 juin	jeudi 17 juin	vendredi 18 juin
Pastèque	Salade de tomates Bio	Macédoine de légumes	Salade fromagère
Brochette de dinde	Wraps au thon	Sauté de bœuf à la provençale 	Crêpinette aux oignons 
Riz Pilaf	Pommes sautées	Papillons	Purée de légumes
Duo de poivrons	Courgettes poêlée	Champignons sauce à l'ail	Haricots verts Bio
Yaourt fermier	Petits Suisses	Eclair au chocolat maison	Pêche

lundi 21 juin	mardi 22 juin	jeudi 24 juin	vendredi 25 juin	
FETE DE LA MUSIQUE	Concombres à la fêta	Salade Marco Polo	Tomates mozzarella	
	Américain	Paupiette de dinde sauce tomate	Brochette de poisson panée	
	 Sausisse ou Merguez	Cœur de blé	Riz à l'espagnol 	Pizza végétarienne ou 3 fromages
	Frites	Petits pois Bio	Carottes Vichy	Salade mêlée
Sundae	Crème dessert au chocolat	Melon	Yaourt aromatisé	

lundi 28 juin	mardi 29 juin	jeudi 01 juillet	vendredi 02 juillet
Crudités	Carottes râpées Bio	Pastèque	Hamburges 
Pennes à la	Paella	Tajine de volaille	Frites
 bolognaise	de la mer	Aux légumes du soleil	Coca Cola
Et fromage râpé	Yaourt aux fruits	Semoule / Camembert	Donut's
Tarte au chocolat		Glace	