

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 3 mai au 25 juin 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE SIN LE NOBLE

Légende :



PRODUIT REGIONAL



MENU VEGETARIEN



lundi 3 mai	mardi 4 mai	mercredi 5 mai	jeudi 6 mai	vendredi 7 mai	lundi 31 mai	mardi 1 juin	mercredi 2 juin	jeudi 3 juin	vendredi 4 juin
SALADE DE BETTERAVES POULET SAUCE BRUNE PENNE RIGATE BRUNOISE DE LÉGUMES P'TIT LOUIS À TARTINER COMPOTE DE POMMES	CÉLÉRI AU CURRY TOMATES FARCIES RIZ PILAF CHANTAILLOU ÉCLAIR AU CHOCOLAT	HARICOTS VERTS AUX OIGNONS BOULES D'AGNEAU MARENGO SEMOULE - DUO DE NAVETS ET CAROTTES MIMOLETTE CRÈME DESSERT A LA VANILLE	PÂTE DE CAMPAGNE FRICASSÉE DE VOLAILLE CŒUR DE BLÉ FONDUE DE POIREAUX PAVÉ DEMI-SEL BANANE	SALADE DE PERLES DE PÂTES BRANDADE DE MORUE LAITUE EDAM FROMAGE BLANC AROMATISÉ	SALADE COLESLAW CHIPOLATAS SAUCE CHARCUTIÈRE POMMES DE TERRE VAPEUR EDAM VELOUTÉ AUX FRUITS	FEUILLETÉ AU FROMAGE BŒUF BOURGUIGNON MACARONI JEUNES CAROTTES EMMENTAL RÂPÉ BANANE	COURGETTES RÂPÉES À LA MENTHE FILET MEUNIÈRE SAUCE HOLLANDAISE RIZ CRÉOLE JULIENNE DE LÉGUMES MINI CHÈVRE BEIGNET AU CHOCOLAT	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE FILET DE POULET AU FOUR CŒUR DE BLÉ CHAMPIGNONS A LA CREME GOUDA COMPOTE POMMES - FRAISES	SURIMI - MAYONNAISE FALAFELS SEMOULE DUO DE NAVETS ET CAROTTES CHANTAILLOU CRÈME DESSERT A LA VANILLE
lundi 10 mai	mardi 11 mai	mercredi 12 mai	jeudi 13 mai	vendredi 14 mai	lundi 7 juin	mardi 8 juin	mercredi 9 juin	jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
ROULADE ET SES CONDIMENTS WATERZOÏ DE POISSON RIZ CRÉOLE FONDUE DE POIREAUX CHANTAILLOU BANANE	MACÉDOINE MAYONNAISE SAUTÉ DE PORC A LA PROVENÇALE COQUILLETES RATATOUILLE VACHE QUI RIT FROMAGE BLANC SUCRÉ	SALADE DE RIZ AU THON ESCALOPE DE VOLAILLE FORESTIÈRE CŒUR DE BLÉ CHAMPIGNONS DE PARIS CAMEMBERT FRAISES	FERIE	PONT	CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE SAUTÉ DE PORC AUX OLIVES BLÉ CUISINÉ LÉGUMES DE COUSCOUS CAMEMBERT MUFFIN AUX PÉPITES DE CHOCOLAT	CHOU FLEUR SAUCE COCKTAIL JAMBON DE DINDE GRATIN DE POMMES DE TERRE ET CHOU FLEUR CRO'LAIT FRAISES	ŒUF - MAYONNAISE PANE DU FROMAGER POMMES ROSTI FEUILLE DE CHÊNE EMMENTAL ANANAS	PIZZA SAUTÉ DE DINDE AUX HERBES SEMOULE POÊLÉE DE COURGETTES MIMOLETTE YAOURT AUX FRUITS	CONCOMBRES VINAIGRETTE AIGUILLETES DE COLIN SAUCE HOLLANDAISE COQUILLETES POIREAUX A LA CREME CHANTENEIGE FLAN VANILLE
lundi 17 mai	mardi 18 mai	mercredi 19 mai	jeudi 20 mai	vendredi 21 mai	lundi 14 juin	mardi 15 juin	mercredi 16 juin	jeudi 17 juin	vendredi 18 juin
CAROTTES A LA CIBOULETTE COLOMBO DE DINDE COQUILLETES CAROTTES AU JUS FROMAGE RÂPÉ FLAN CAMEL	TOMATES À L'ÉCHALOTE OMELETTE PAYSANNE FRITES SALADE ICEBERG TARTARE KIWI	ROULADE DE VOLAILLE BLANQUETTE DE PORC AUX PETITS LÉGUMES RIZ PILAF EMMENTAL YAOURT BRASSÉ	CONCOMBRES BULGARES POULET RÔTI SEMOULE ORIENTALE LÉGUMES DE COUSCOUS MIMOLETTE TARTE AUX POMMES	CÉLÉRI RÉMOULADE CALAMARS A LA ROMAINE CŒUR DE BLÉ PETITS POIS A LA FRANÇAISE CANTAFRAIS COMPOTE DE POIRES	SALADE AU SURIMI ESCALOPE DE VOLAILLE SAUCE AURÔRE POMMES VAPEUR BROCOLIS A LA BÉCHAMEL PETIT LOUIS A TARTINER MELON	TOMATES MOZZARELLA OMELETTE NATURE FRITES BATAVIA EDAM FLAN NAPPÉ CAMEL	SALADE COLESLAW ROUGAIL DE SAUCISSES TORTI AU CONCASSÉ DE TOMATES EMMENTAL RÂPÉ TARTE AU CHOCOLAT	JULIENNE DE BETTERAVES PAËLLA ESPAGNOLE GOUDA CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT	ŒUF AU PAPRIKA STEAK HACHÉ SAUCE POIVRE PURÉE DE POMMES DE TERRE HARICOTS VERTS VACHE QUI RIT BANANE
lundi 24 mai	mardi 25 mai	mercredi 26 mai	jeudi 27 mai	vendredi 28 mai	lundi 21 juin	mardi 22 juin	mercredi 23 juin	jeudi 24 juin	vendredi 25 juin
CAROTTES RÂPÉES AU GOUDA ESCALOPE DE PORC AUX OIGNONS LENTILLES AU JUS PETIT FILOU A TARTINER FLAN NAPPÉ AU CAMEL	CRÊPE AU FROMAGE AIGUILLETES DE DINDE AU CURRY RIZ PILAF JULIENNE DE LÉGUMES EMMENTAL COCKTAIL DE FRUITS	SALADE DE PERLES DE PÂTES OCÉANE BRANDADE DE MORUE HARICOTS VERTS MIMOLETTE PETITS SUISSES AUX FRUITS	BETTERAVES AU MAÏS BOULES DE SOJA A L'ITALIENNE POMMES CROQUETTES LAITUE CHANTENEIGE POMME	TOMATES A L'ÉCHALOTE FILET DE HOKI A LA DIEPPOISE CŒUR DE BLÉ ÉPINARDS A LA CREME RONDELÉ AUX NOIX GAUFRE LIÉGEOISE	CÉLÉRI RÉMOULADE GRATIN DE COQUILLETES À L'ITALIENNE VACHE QUI RIT ABRICOTS	SALADE D'AGRUMES BLANQUETTE DE VEAU SEMOULE JEUNES CAROTTES CHANTAILLOU RIZ AU LAIT À LA VANILLE	MACÉDOINE A LA MAYONNAISE ESCALOPE DE VOLAILLE AU CHEDDAR POTATOES FEUILLE DE CHÊNE EMMENTAL NECTARINE	CAROTTES RÂPÉES AUX DEUX FROMAGES CURRY D'AGNEAU CŒUR DE BLÉ COURGETTES POÊLÉES CAMEMBERT PETITS SUISSES AROMATISÉS	HARICOTS VERTS EN SALADE BEIGNETS DE CALAMARS SAUCE CIBOULETTE RIZ FONDUE DE POIREAUX CANTADOU POIRES AU SIROP

BONNES
vacances!