

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

api

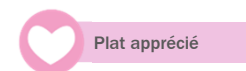
Conception C&A

Api Restauration - 35 Direction de la Qualité et de l'Assurance - Capital de 1 000 000 € - RCS Nanterre 508 211 000 - 187 013 100 - 38 rue de la République - 92000 Nanterre

Menus du 17 mai au 6 juillet 2021

RESTAURANTS SCOLAIRES DU SIVOS PAYS MELUSIN

Légende:



Repas végétarien



LUNDI 17 MAI	MARDI 18 MAI	JEUDI 20 MAI	VENDREDI 21 MAI	LUNDI 14 JUIN	MARDI 15 JUIN	JEUDI 17 JUIN	VENDREDI 18 JUIN
BETTERAVES ROUGES* SAUCISSE AU JUS(VF)(F) LENTILLES EMMENTAL COMPOTE	CAKE TOMATE BASILIC SAUTE DE BŒUF MARENGO(VBF)(F) CAROTTES VICHY*(F) CARRE FONDU FRUIT DE SAISON*	PATE DE CAM PAGNE ET CORNICHONS PATES AU SAUMON FROMAGE FROMAGE BLANC AUX FRAISES	RADIS ROSES AU BEURRE* QUICHE PROVENCE MOZZARELLA SALADE* PETIT SUISSE FRUIT DE SAISON*	HARICOTS VINAIGRETTE* CHIPOLATAS AU JUS(VF)(F) PUREE DE POIS CASSES ST PAULIN LIEGEOIS VANILLE	CREPES AU FROMAGE MARMITTE DE POISSON & SES LEGUMES TOMME BLANCHE FRUIT DE SAISON	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE*(F) PAELLA VEGETARIENNE FROMAGE BLANC FRUIT DE SAISON*	SALADE DE TOMATES* ESCALOPE DE DINDE SCE MOUTARDE DOUCE(VF)(F) POELEE DE COURGETTES* BABYBEL CLAFOUTIS AUX PECHEES MAISON
AMERIQUE							
LUNDI 24 MAI	MARDI 25 MAI CONCOMBRES SAUCE DU CHEF* POISSON SCE PROVENCALE SEMOULE CHEVRE CREME CARAMEL	JEUDI 27 MAI SALADE DE PATES (poivrons mais, tomate) EMINCE DE PORC AUX OIGNONS (VBF)(VF) EPINARDS CREME YAOURT FRUIT DE SAISON*	VENDREDI 28 MAI CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE* STEAK HACHE SCE KETCHUP(VBF)(F) POTATOES CAMEMBERT AOP PANNA COTTA MAISON AU COULIS DE FRUITS ROUGES	LUNDI 21 JUIN PASTEGUE* LASAGNES DE LEGUMES YAOURT LOCAL FRUIT DE SAISON*	MARDI 22 JUIN SALADE VERTE* MAIS ET FROMAGE HAMBURGER(VBF) POTATOES ET KETCHUP MILKHAKE CACAO	JEUDI 24 JUIN RADIS ROSES AU BEURRE* POISSON MEUNIERE CITRON(F) HARICOTS VERTS SAUTES FROMAGE GATEAU AUX ABRICOTS MAISON	VENDREDI 25 JUIN TABOULE SAUTE DE PORC A L'AIL(VF)(F) PETITS POIS* EMMENTAL FRUIT DE SAISON*
GRECE							
LUNDI 31 MAI SALADE MIMOSA* CHILI SIN CARNE RIZ GOUDA FRUIT DE SAISON*	MARDI 1 JUIN SALADE GRECQUE* MOUSSAKA (VBF) SALADE YAOURT GREC AU MIEL	JEUDI 3 JUIN SALADE VERTE AUX DES D'EPAULE POISSON CREME CITRONNEE BLE PETIT SUISSE FRUIT DE SAISON*	VENDREDI 4 JUIN SARDINES ESCALOPE DE PORC AUX HERBES (VF)(F) HARICOTS BEURRE* FROMAGE FLAN PATISSIER MAISON	LUNDI 28 JUIN TOMATE CIBOULETTE CROQUE - MONSIEUR SALADE SAINT PAULIN NAPPE CARAMEL	MARDI 29 JUIN BETTERAVES CIBOULETTE* DAHL LENTILLES PETITS LEGUMES SCE TOMATE AU CURRY CAMEMBERT FRUIT DE SAISON*	JEUDI 1 JUILLET CREME DE FOIE ET TOAST POISSON MEUNIERE CITRON CAROTTES AU PERSIL* CHEVRE FRUIT DE SAISON*	VENDREDI 2 JUILLET MELON POULET A L'ESTRAGON(VF)(F) RATATOUILLE* CANTALAOP CREME PATISSIERE MAISON BISCUIT
LUNDI 7 JUIN PASTEGUE CAPPELETTI AU 5 FROMAGES SAUCE TOMATE YAOURT LOCAL ANANAS AU SIROP	MARDI 8 JUIN SALADE MEXICAINE BOULETTE DE BŒUF RATATOUILLE VACHE QUI RIT FRUIT DE SAISON*	JEUDI 10 JUIN MACEDOINE DE LEGUMES MAYO BRANDADE DE POISSON MAISON SALADE TOMME NOIRE FRUIT DE SAISON*	VENDREDI 11 JUIN RADIS ROSES AU BEURRE* POULET TEX MEX(VF)(F) CAROTTES* ET SALSIFIS CAMEMBERT GATEAU CHOCOLAT MAISON	LUNDI 5 JUILLET SALADE VERTE EMMENTAL JAMBON GRILLE(VF)(F) SAUCE GRANDMERE BOULGOUR FAISSELLE & CONFITURE	MARDI 6 JUILLET PIQUE-NIQUE		

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant."

Les producteurs locaux:

Gatine Primeur (Parthenay) : fruits et légumes local
 Estivin Gautier (Poitiers): fruits et légumes (conventionnel et BIO)



Les producteurs réunis (Dissay): viande de porc et de bœuf
 Le domaine du parc (Celle l'Evescault): fromages de chèvre

