

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



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.



1. Laver le concombre. Couper le concombre en deux tronçons de même longueur. Éviter le centre, à l'aide d'un vide-pomme.



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



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 26 Avril au 11 juin 2021

Lycée Sainte Marie – Aire sur la Lys



lundi 26 avril	mardi 27 avril	jeudi 29 avril	vendredi 30 avril
Steak haché	Chipolatas sauce dijonnaise	Feuilleté Hot Dog	Poisson pané
Frites	Purée gratinée	Escalope de dinde aux champignons	Légumes
Salade	Petits pois-carottes	Pâtes	Fromage
Fromage	Emmental	Petits légumes	Compote
Brownies	Fruit de saison	Liégeois à la vanille	

lundi 05 mai	mardi 04 mai	jeudi 06 mai	vendredi 07 mai
Taboulé	Filet de poisson meunière	Américain	Salade coleslaw
Pizza aux 4 fromages	Riz	Saucisse ou Merquiez	Macarons à la carbonara
Salade aux croitons	Poêlée de courgettes	Frites	et fromage râpé
Fruit de saison	Mimolette	Pot de glace	Fruit de saison
	Mousse au chocolat		

lundi 10 mai	mardi 11 mai	jeudi 13 mai	vendredi 14 mai
Nuggets de blé / Ketchup	Rôti de porc charcutier		
Pommes rissolées	Gratin dauphinois		
Laitue	Haricots beurre		
Saint Paulin	Saint Morét		
Fruit de saison	Glace		

lundi 17 mai	mardi 18 mai	jeudi 20 mai	vendredi 21 mai
Hachis Parmentier	Tomates au basilic	Pizza	Salade de surimi
Salade	Crousti fromage	Tomate farcie	Poisson pané
Chanteneige	Coquillettes Bio	Semoule	Sauce cocktail
Fruit de saison	et fromage râpé	Fraises	Riz / Ratatouille
	Fromage blanc aromatisé		Mousse au chocolat

lundi 24 mai	mardi 25 mai	jeudi 27 mai	vendredi 28 mai
Férié	Betteraves rouges	Friand au fromage	Celeri
	Pâtes à la carbonara	Gratin de thon	Boeuf à la hongroise
	Fromage râpé	à la provençale	Purée
	Pomme locale	Riz	Compote
		Yaourt aux fruits	

lundi 31 Mai	mardi 1 juin	jeudi 3 juin	vendredi 4 Juin
Concombres sauce saint Morét	Salade coleslaw	Tarte aux 3 fromages	Melon
Lasagnes à la Bolognaise	Rôti de porc froid	Salade de tomates	Escalope de dinde aux champignons
Laitue	et mayonnaise	au maïs	Macarons
Batonnet glacé	Frites / Salade	Chanteneige	et fromage râpé
	Salade de fruits de saison	Petits suisses aromatisés	Liégeois au chocolat

lundi 7 juin	mardi 8 juin	jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
Tomates au maïs	Macédoine de légumes	Couscous	Salade fromagère
Steak haché	Sauté de dinde	(Bouillabouef et merguez)	Nuggets au fromage
Sauce au poivre	à la provençale	Saint Paulin	Farfalles
Frites / Haricots verts	Pommes rôties / Tomate rôtie	Melon	Sauce tomate
Vache qui rit	Fromage blanc sucré		Peche

**Toutes nos viandes
sont d'origine française**

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements