

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 26 Avril au 28 Mai 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE CONCHIL LE TEMPLE

lundi 26 avril	mardi 27 avril	jeudi 29 avril	vendredi 30 avril
REPAS DU CHEF	SALADE DE THON	CELERI RAPE A LA MIMOLETTE	ŒUF A LA MAYONNAISE
	MIGNONIN DE VEAU A L'ESPAGNOL	TORTIS BIO	BŒUF MARENGO
	SEMOULE BIO	AU SAUMON	PURE
	POELEE DE LEGUMES	ET PETITS LEGUMES	SALADE
	MOUSSE AU CHOCOLAT	YAOURT BRASSE	SALADE DE FRUITS FRAIS

lundi 17 mai	mardi 18 mai	jeudi 20 mai	vendredi 21 mai
BETTERAVES ROUGES BIO	SALADE DE THON	CONCOMBRE A LA VINAIGRETTE	TOMATES PERSILLEES
AU GOUDA	BŒUF AUX CAROTTES	FILET DE POISSON A LA PROVENCALE	PANE VEGETARIEN
BLANC DE POULET	COQUILLETES BIO	SEMOULE BIO	POMMES DE TERRE FONDANTES
SAUCE FORESTIERE	FROMAGE RAPE	RATATOUILLE	PETITS POIS A L'AIL
CHOU FLEUR ET	MELON	FROMAGE	SALADE DE FRUITS FRAIS
POMMES DE TERRE AU GRATIN		YAOURT AROMATISE	
PATISSERIE DU JOUR			

lundi 03 mai	mardi 04 mai	jeudi 06 mai	vendredi 07 mai
MACEDOINE DE LEGUMES	CONCOMBRE A LA VINAIGRETTE	TABOULE	MOUSSE DE FOIE ET CONDIMENTS
CROUSTI FROMAGE	SAUTE DE DINDE BIO	JAMBON CHAUD	POISSON MEUNIERE
SEMOULE BIO	A LA FORESTIERE	SAUCE BARBECUE	RIZ BIO
LEGUMES DU SUD	COQUILLETES BIO	PUREE SALADE	BROCOLIS A L'AIL
POMME	CAROTTES VICHY	FROMAGE BLANC SUCRE	COUPE DE FRUITS FRAIS
	GLACE		

lundi 24 mai	mardi 25 mai	jeudi 27 mai	vendredi 28 mai
PENCOTE	MAIS A LA VINAIGRETTE	REPAS ESPAGNOL	SALADE COLESLAW
	BŒUF MARENGO BIO	CON TOMATE	FILET DE SAUMON
	FRITES	ROTI DE DINDE	PATES BIO
	SALADE	RIZ FACON PAELLA	ET RAPE
	FROMAGE BLANC BIO	CREME CATALAINE	FRAISES AU SUCRE

lundi 10 mai	mardi 11 mai	jeudi 13 mai	vendredi 14 mai
MACEDOINE DE LEGUMES	ŒUF DUR A LA MAYONNAISE	ASCENSION	PONT
LASAGNES	FILET DE POISSON		
A LA BOLOGNAISE	SAUCE AU CITRON		
SALADE	RIZ BIO		
POMME	PETITS LEGUMES		
	PETIT SUISSE SUCRE		

Légende:

REPAS A THEME

PRODUIT ISSU DE L'AGRICULTURE BIO

REPAS VEGETARIEN

