

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 31 Mai au 06 Juillet 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE CONCHIL LE TEMPLE

lundi 31 mai	mardi 01 juin	Jeudi 03 juin	vendredi 04 juin
CAROTTES RAPEES	CREPE AU FROMAGE	CHOU CHINOIS AU SURIMI	MACEDOINE DE LEGUMES BIO
LASAGNE VEGETARIENNE	JAMBON BLANC	BOULES BŒUF BIO A LA TOMATE	POISSON MEUNIERE CITRONNE
SALADE	PUREE	SEMOULE BIO	RIZ BIO
EDAM	HARICOTS VERTS	COURGETTES A L'AIL	EPINARDS A LA CREME
COMPOTE DE FRUITS BIO	YAOURT MIXE	FRUIT DE SAISON	GLACE

lundi 21 juin	mardi 22 juin	Jeudi 24 juin	vendredi 25 juin
SALADE VERTE A LA MIMOLETTE	CAROTTES RAPEES A L'ORANGE	SURIMI A LA MAYONNAISE	TOMATE MOZZARELLA
NUGGETS VEGETARIENNES	FILET DE POULET A LA PROVENCEALE	ROTI DE PORC	POISSON MEUNIERE SAUCE TARTARE
SEMOULE BIO	GRATIN DE POMMES DE TERRE	AU CURRY	RIZ BIO
BRUNOISE DU SUD	HARICOTS VERTS	PUREE DE PATATES DOUCES	PETITS LEGUMES
PECHE	PATISSERIE DU JOUR	YAOURT SUCRE	BANANE AU CHOCOLAT

lundi 07 juin	mardi 08 juin	Jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
TOMATES A LA VINAIGRETTE	DUO DE CAROTTES ET CELERI	SAUCISSON A L'AIL ET CORNICHONS	BETTERAVES ROUGES BIO
ESCALOPE DE DINDE	PATES BIO	GRATIN DE POISSON	AUX POMMES
A LA DIJONNAISE	VEGETARIENNES	RIZ BIO	STEAK DE BŒUF ET KETCHUP
BROCOLIS ET P. DE TERRE AU BEURRE	FROMAGE RAPE	BRUNOISE DE LEGUMES	FRITES SALADE
PATISSERIE DU JOUR	ANANAS FRAIS	SALADE DE FRUITS FRAIS	FLAN NAPPE AU CAMEL

lundi 28 juin	mardi 25 mai	Jeudi 01 juillet	vendredi 02 juillet
CELERI RAPE AUX POMMES	MAIS AU THON	MELON ET PASTÈQUE	ŒUF A LA MAYONNAISE
PATES BIO	BŒUF MARENGO	CHIPOLATAS	FILET DE POISSON DU JOUR
VEGETALES AUX LEGUMES	FRITES	TABOULE	RIZ BIO
SAUCE TOMATE	SALADE	CRUDITES	POELEE DE COURGETTES
COMPOTE DE FRUITS	CREME A LA VANILLE	GLACE	FROMAGE
			SALADE DE FRUITS FRAIS

lundi 14 juin	mardi 15 juin	Jeudi 17 juin	vendredi 18 juin
SALADE VERTE AU MAIS	CONCOMBRE A LA BULGARE	MELON	CROISSON AU FROMAGE
BOULETTES AUX LEGUMES	POISSON PANE SAUCE GRIBICHE	EMINCE DE PORC SAUCE CHARCUTIERE	BŒUF BOURGUIGNON
SEMOULE BIO	TORTIS BIO	POMMES DE TERRE DOREES AU FOUR	PUREE
RATATOUILLE	CAROTTES VICHY	PETITS POIS A LA FRANCAISE	SALADE
FROMAGE BLANC au coulis de fruits	FROMAGE	MOUSSE AU CHOCOLAT	COUPE DE FRAISES
	NECTARINE		

lundi 05 juillet	mardi 06 juillet
MACEDOINE DE LEGUMES	REPAS DU CHEF
RAVIOLIS	
YAOURT AROMATISE	

Légende:

REPAS A THEME

PRODUIT ISSU DE L'AGRICULTURE BIO

REPAS VEGETARIEN

