

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 17 mai au 6 juillet 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE ST-HILAIRE-LA-PALUD

Légende :



Plat apprécié



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
CHOU FLEUR VINAIGRETTE ESCALOPE DE VOLAILLE SCE SUPREME HARICOTS VERTS SAUTES SEMOULE AU LAIT	CAROTTES RAPEES AU CITRON ROTI DE PORC AU JUS FRITES CAMEMBERT FRUIT DE SAISON	CELERI RAPEES PIZZA VEGE SALADE MILKSHAKE CACAO	SALADE DE PATES POISSON FRAIS SAUCE CITRON POELEE DE LEGUMES EMMENTAL ANANAS ROTI	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE SAUCISSE GRILLEE AU JUS LENTILLES CUISINEES PETITS SUISSES AROMATISES	MOUSSE DE FOIE/ TOAST POULET DORE A L'ESTRAGON PUREE DE BROCOLI TOMME BANANE AU COULIS DE CHOCOLAT	CHOUX FLEUR VINAIGRETTE AIGUILLETES VEGETALES PATES COMPLETES YAOURT GLACE ET BISCUIT	HARICOTS BEURRE ECHALOTES POISSON DU MARCHE SCE SAFRANEE POMMES A L'ANGLAISE CAMEMBERT SALADE DE FRUITS FRAIS
LUNDI 24 MAI	MARDI 25 MAI	JEUDI 27 MAI	VENDREDI 28 MAI	LUNDI 21 JUIN	MARDI 22 JUIN	JEUDI 24 JUIN	VENDREDI 25 JUIN
LUNDI DE PENTECOTE	SALADE DE LENTILLES SAUTE DE VEAU MARENGO LEGUMES DU POTAGER CHEVRE FRUIT DE SAISON	SALADE VERTE MIMOSA PATES VEGETARIENNES FACON BOLOGNAISE EDAM TOURTEAU FROMAGER	SALADE COMPOSEE A L'AVOCAT POISSON FRAIS SAUCE AMERICAINE POMMES VAPEUR PERSILLEES YAOURT LOCAL FRUIT DE SAISON	TOMATE FETA RIZ ET LEGUMES AU CURRY YAOURT FRUIT DE SAISON	MELON LASAGNES & RAPE SALADE CHEVRE MOUSSE CHOCOLAT	TABOULE ORIENTAL ROTI DE DINDE AUX AROMATES BROCOLIS EDAM FRUITS DE SAISON	PATE & CORNICHONS/ TOASTS POISSON DU MARCHE SAUCE MOULES FONDUE DE POIREAUX FROMAGE BLANC GLACE
		GRECE					
LUNDI 31 MAI	MARDI 1 JUIN	JEUDI 3 JUIN	VENDREDI 4 JUIN	LUNDI 28 JUIN	MARDI 29 JUIN	JUDI 1 JUILLET	VENDREDI 2 JUILLET
PATE DE CAMPAGNE EMINCEE DE BOEUF AUX HERBES FLAN DE LEGUMES PETITS SUISSES GLACE	BETTERAVE CIBOULETTE MIJOTE DE PORC PETITS POIS YAOURT FRUIT DE SAISON	SALADE GRECQUE KEFTEDES (BOULETTES DE BOEUF) AUBERGINES GRILLES FROMAGE BLANC MIEL ET FRUITS SECS	CONCOMBRE A LA CREME OEUF BROUILLES AUX HERBES RIZ CUISINEE BRIE SALADE DE FRUITS FRAIS	CELERI REMOULADE SAUTE DE DINDE A L'ORIGAN MACARONS AU BEURRE & RAPE EMMENTAL FRUIT DE SAISON	BETTERAVES VINAIGRETTE GRILLADES DE PORC AU GINGEMBRE MIEL HARICOTS COCO PETITS SUISSES GLACE	SALADE VERTE AUX OEUFS LEGUMES FARCIS AU QUINOA RIZ CUISINE YAOURT CREME PATISSIERE VANILLE ET MADELEINE	SALADE DE TOMATES CIBOULETTE POISSON DU MARCHE SAUCE CHORIZO PUREE DE POMMES DE TERRE TOMME FRUIT DE SAISON
LUNDI 7 JUIN	MARDI 8 JUIN	JEUDI 10 JUIN	VENDREDI 11 JUIN	LUNDI 5 JUILLET	MARDI 6 JUILLET	api RESTAURANT	
SALADE DE HARICOTS ROUGES ESCALOPE DE DINDE BIGARADE CAROTTES RONDELLES FROMAGE LOCAL FRUIT DE SAISON	MELON PETIT SALE MOGETTES / SALADE GOUDA POIRE POCHEE MIEL	SALADE AU GOUDA ET TOMATES LEGUMES D'ETE AUX POIS CHICHES SEMOULE CARRE FRAIS FRUIT DE SAISON	DUO DE SAUCISSONS ET CORNICHONS POISSON DU MARCHE SAUCE ROCHELAISE EPINARDS A LA CREME YAOURT CLAFOUTIS AUX GRIOTTES	MELON RAVIOL DE VOLAILLE SALADE BRIE FRUIT DE SAISON	POIREAU VINAIGRETTE POISSON PANE POMMES VAPEUR YAOURT CREME VANILLE		

Tous les plats sont cuisinés et préparés sur place
Les produits frais, locaux et bio sont favorisés.



Les produits locaux:
Les produits BIO