

## 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!



**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 06 juillet 2021

## CUISINE CENTRALE DU LITTORAL

Légende :



lundi 17 mai	mardi 18 mai	mercredi 19 mai	jeudi 20 mai	vendredi 21 mai
Carottes râpées	Tomates vinaigrette	Friand au fromage	Salade de riz au thon vinaigrette	Céleri
Tarte aux légumes	Mijoté de porc	Mijoté de poisson	Chipolatas	Pâtes à la bolognaise
Pommes de terre rissolées	Petits pois	Riz aux champignons	Haricots verts et Carottes	
Camembert	Edam	Biscuit	Fromage	St Moret
Timbale de fruit au sirop	Mousse au chocolat	Suisse nature sucré	Fruit de saison	Crème dessert caramel

lundi 14 juin	mardi 15 juin	mercredi 16 juin	jeudi 17 juin	vendredi 18 juin
Concombre à la crème	Carottes au maïs	Salade Toscane	Charcuterie	Melon
Normandin de veau sauce poivre	Jambon et ketchup	Sauté de volaille au curry	Poisson meunière	Croque fromage
Purée	Tortis	Boulgour à l'indienne	Gratin de chou fleur	Pommes rissolées
Sablé vanille	Petit beurre	Camembert	Edam	Biscuit
Fromage blanc aromatisé	Yaourt nature sucré	Compote de pomme ananas, sans sucre ajouté	Fruit de saison	Flan nappé caramel

lundi 24 mai	mardi 25 mai	mercredi 26 mai	jeudi 27 mai	vendredi 28 mai
	Concombre à la bulgare	Betterave	Salade verte	Œuf mayonnaise
Lundi de	Omelette au fromage	Escalope de volaille	Donuts de volaille	Filet de poisson
Pentecôte	Poêlée de légumes	Ebly à la tomate	Purée	Riz aux légumes
	Biscuit	Chanteneige	Biscuit	Emmental
	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Fromage blanc	Fruit de saison

lundi 21 juin	mardi 22 juin	mercredi 23 juin	jeudi 24 juin	vendredi 25 juin
Saucisson à l'ail	Pâté de campagne	Céleri mayonnaise	Salade verte	Œuf mayonnaise
Cordon bleu	Sauté de porc à l'ananas	Blanquette de volaille	Parmentier végétal	Nuggets de poisson
Pâtes	Cordiale de légumes	Pommes rôties et haricots verts		Risotto
Biscuit	Chanteneige	Emmental	Gouda	Suisse nature sucré
Crème dessert vanille	Fruit de saison	Mousse chocolat	Tarte au sucre	Fruit de saison

lundi 31 mai	mardi 01 juin	mercredi 02 juin	jeudi 03 juin	vendredi 04 juin
Quiche Lorraine	Céleri rémoulade	Charcuterie	Salade verte et croutons	Melon
Chipolatas	Sauté de volaille	Poisson pané	Daube de bœuf	Pané fromager
Purée de pois cassés	Courgette à la provençale	Fondue de poireaux pommes de terre sautées	Frites	Tortis à la mimolette
Vache Picon	Chanteneige	Mimolette	Petit suisse	Biscuit
Liégeois	Fruit de saison	Ananas au sirop	Tarte au sucre	Flan nappé caramel

lundi 28 juin	mardi 29 juin	mercredi 30 juin	jeudi 01 juillet	vendredi 02 juillet
Melon	Coleslaw	Crêpe	Haricots verts vinaigrette	Salade et dés de fromage
Sauté de poulet	Boulettes de bœuf sauce poivre	Poisson pané	Œuf dur	Steak haché
Dauphinois de légumes	Pommes de terre sautées	semoule brocolis	Salade de pâtes	Purée crécy
Biscuit	Mimolette	Vache Picon	Petit suisse aromatisé	Biscuit
Crème dessert caramel	Fruit de saison	Liégeois vanille	Fruit de saison	Compote pomme fraise sans sucre ajouté

lundi 07 juin	mardi 08 juin	mercredi 09 juin	jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
Taboulé	Pâté de campagne	Salade verte	Tomates vinaigrette	Crêpe aux champignons
Aiguillette de volaille	Sauté de bœuf	Pizza	Boule de bœuf façon couscous	Nuggets de maïs
Carottes à la crème	Purée		Semoule	Epinard et Pomme Vapeur
Biscuit	Fromage	Riz au lait maison	Petit suisse nature sucré	Gouda
Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Biscuit	Tarte flan	Fruit de saison

lundi 05 juillet	mardi 06 juillet	mercredi 07 juillet	jeudi 08 juillet	vendredi 09 juillet
Betterave	Tomates vinaigrette			
Raviolis de bœuf	Jambon et ketchup			
	pommes pin			
Chanteneige	Petit suisse			
Pastèque	Eclair au chocolat			

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements