

## 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 DE L'ECOLE SAINT JEAN BAPTISTE DE LA SALLE

Légende :



PRODUIT REGIONAL



MENU VEGETARIEN



lundi 17 mai	mardi 18 mai	jeudi 20 mai	vendredi 21 mai
PÊCHE AU THON OU TOMATE AU SURIMI ÉMINCÉ DE DINDE AUX POIVRONS OU CORDON BLEU SEMOULE À L'ORIENTALE LÉGUMES DU TAJINE PETITS SUISSÉS SUCRÉS OU PETITS SUISSÉS AUX FRUITS	CONCOMBRES À LA CRÈME OU <b>CAROTTES RAPEES</b> AU CITRON FILET DE HOKI PANÉ À LA TOMATE OU FILET DE SAUMON À L'ANETH RIZ FAÇON PILAF PIPERADE BASQUE CAKE AU CHOCOLAT OU GATEAU AU YAOURT	CHOU FLEUR ET SA SAUCE FROMAGE BLANC CIBOULETTE OU COURGETTES A LA VINAIGRETTE <b>BŒUF</b> AUX OLIVES OU FILET DE MERLU EN PAPILLOTÉ <b>FRITES FRAÎCHES</b> <b>CAROTTES AU JUS</b> MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT OU MOUSSE AU CITRON	<b>MACÉDOINE DE LÉGUMES</b> <b>À LA MAYONNAISE</b> <b>OU CŒURS DE PALMIERS</b> <b>A LA VINAIGRETTE</b> <b>PIZZA AUX TROIS FROMAGES</b> <b>OU PIZZA MARGUERITA</b> <b>FEUILLE DE CHÊNE</b> <b>FRAISES AU SUCRE</b> <b>OU KIWI</b>

lundi 14 juin	mardi 15 juin	jeudi 17 juin	vendredi 18 juin
ROSETTE ET CONDIMENTS OU PÂTE DE CAMPAGNE ET SES CONDIMENTS BLANC DE POULET RÔTI AU THYM OU DOS DE CABILLAUD A LA CIBOULETTE MACARONI POELEE MERIDIONNALE PÊCHE OU NECTARINE	CONCOMBRES BULGARES OU TOMATES A LA VINAIGRETTE FILET DE MERLU AU CURRY OU FILET DE POISSON PANÉ RIZ FAÇON PILAF BROCOLIS AU BEURRE TARTE BOURDALOUE OU GATEAU AU YAOURT	<b>ANIMATION INDE</b> 	<b>SALADE DE RADIS</b> <b>OU BETTERAVES AUX POMMES</b> <b>PANÉ DU FROMAGER</b> <b>OU GALETTE DE BOULGOUR</b> <b>A L'EMMENTAL</b> <b>BLÉ FAÇON PILAF</b> <b>TOMATE PROVENÇALE</b> <b>FLAN À LA VANILLE</b> <b>OU FLAN AU CHOCOLAT</b>

lundi 24 mai	mardi 25 mai	jeudi 27 mai	vendredi 28 mai
FERIE	SAUCISSON À L'AIL ET CORNICHONS OU ROSETTE ET CONDIMENTS ESCALOPE DE DINDE À LA CRÈME OU BLANQUETTE DE POISSON FARFALLE POËLÉE DE CHAMPIGNONS DE PARIS COMPOTE DE POMMES OU COMPOTE DE POIRES	SALADE VERTE À LA MIMOLETTE OU SEGMENTS DE PAMPLEMOUSSE NUGGETS DE POISSON SAUCE TARTARE OU PAUPIETTE DU PECHEUR RIZ FAÇON PILAF ÉPINARDS À LA CRÈME LIÉGEOIS À LA VANILLE OU LIÉGEOIS AU CHOCOLAT	TOMATES MIMOSA OU CELERI REMOULADE <b>SAUTE DE BŒUF</b> À L'ANANAS OU STEAK HACHE DE VEAU A L'ECHALOTTE <b>PURÉE DE POMMES DE TERRE</b> BROCOLIS A L'AIL DONUTS AU SUCRE OU DONUTS AU CHOCOLAT

lundi 21 juin	mardi 22 juin	jeudi 24 juin	vendredi 25 juin
<b>TRANCHE DE PASTÈQUE</b> <b>OU DE MELON</b> <b>COQUILLETES</b> <b>AUX PETITS LÉGUMES</b> <b>OU NUGGETS DE BLE</b> <b>COQUILLETES</b> <b>PETITS POTS GLACES</b> <b>VANILLE CHOCOLAT OU</b> <b>PETITS POTS GLACES</b> <b>VANILLE FRAISE</b>	ŒUF DUR À LA MAYONNAISE OU ŒUF DUR AU PAPRIKA AIGUILLETES DE POULET À LA DIJONNAISE OU FILET DE COLIN AU CITRON CŒUR DE BLÉ FONDUE DE POIVRONS NECTARINE OU SALADE DE FRUITS FRAIS	QUICHE LORRAINE OU QUICHE AUX FROMAGES FILET DE COLIN SAUCE HOLLANDAISE OU CASSELETTE DE POISSON SEMOULE PARFUMÉE JULIENNE DE LÉGUMES <b>YAOURT FERMIER AUX FRUITS</b> <b>OU YAOURT FERMIER</b> <b>NATURE SUCRÉ</b>	<b>REPAS DES FLANDRES</b>  <b>JUS DE POMMES LOCAL</b> OU JUS DE RAISIN <b>CARBONADE FLAMANDE</b> OU BOULES D'AGNEAU A LA TOMATE <b>FRITES FRAÎCHES</b> SALADE VERTE PÊCHE OU PASTÈQUE

lundi 31 mai	mardi 1 juin	jeudi 3 juin	vendredi 4 juin
FEUILLETÉ HOT DOG OU FEUILLETÉ AU FROMAGE AIGUILLETES DE POULET AUX POIVRONS OU PAUPIETTE DE POISSON MACARONI PETITS POIS MIJOTÉS SALADE DE FRUITS FRAIS OU ANANAS	<b>REPAS USA</b> CHAMPIGNONS AU CURRY OU CONCOMBRES BULGARES HAMBURGER OU FISH BURGER <b>FRITES FRAÎCHES</b> - SALADE FROMAGE BLANC AUX SPECULOOS OU FROMAGE BLANC AUX VERMICELLES	<b>CAROTTES RAPEES AUX RAISINS</b> <b>OU SALADE DE TOMATES</b> <b>ET AVOCAT</b> <b>OMELETTE AU FROMAGE</b> <b>OU PANE FROMAGER</b> <b>GRATIN DAUPHINOIS</b> <b>POËLÉE DE COURGETTES</b> <b>ÉCLAIR AU CHOCOLAT</b> <b>OU ECLAIR AU CAFE</b>	FILET DE HOKI À LA DIEPPOISE OU POISSON MEUNIÈRE A LA TOMATE CŒUR DE BLÉ JULIENNE DE LÉGUMES CHANTENEIGE OU TARTARE AIL ET FINES HERBES POIRE OU ABRICOT

lundi 28 juin	mardi 29 juin	jeudi 1 juillet	vendredi 2 juillet
SALADE DE MAÏS OU LENTILLES A LA VINAIGRETTE <b>SAUTÉ DE PORC</b> AUX OIGNONS OU SAUCISSE DE VOLAILLE RIZ PILAF POËLÉE MÉDITERRANÉENNE SMOOTHIE AUX FRUITS DE SAISON OU ANANAS	TOMATES À LA MOZZARELLA OU SALADE AU MAÏS HACHIS PARMENTIER OU BRANDADE DE POISSON LAITUE BEIGNET AU CHOCOLAT OU BEIGNET AUX POMMES	<b>REPAS D'ÉTÉ</b> GASPACHO ANDALOU OU GASPACHO DE CONCOMBRES RÔTI DE BŒUF FROID SAUCE MAYONNAISE OU JAMBON BLANC SALADE DE PÂTES AUX POIVRONS FROMAGE BLANC AUX VERMICELLES DE CHOCOLAT OU AUX SPECULOOS	<b>BETTERAVES MIMOSA</b> <b>OU MACÉDOINE DE LÉGUMES</b> <b>A LA MAYONNAISE</b> <b>OMELETTE À LA CIBOULETTE</b> <b>POMMES SAUTÉES</b> <b>HARICOTS VERTS À L'AIL</b> <b>MELON OU PÊCHE</b>

lundi 7 juin	mardi 8 juin	jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
TRANCHE DE MELON OU DE PASTÈQUE CHIPOLATAS SAUCE AU <b>MAROILLES</b> OU FEUILLETÉ DE POISSON <b>SALADE DE POMMES DE TERRE</b> YAOURT AROMATISÉ OU YAOURT NATURE SUCRÉ	TOMATE AU THON OU MÉDAILLON DE SURIMI SAUCE COCKTAIL SAUTÉ DE DINDE AUX ÉPICES MEXICAINES OU CORDON BLEU A LA PROVENÇALE POTATOES POËLÉE MARAÎCHÈRE BANANE OU POMME	SAUMON À LA DIEPPOISE OU FILET DE HOKI A LA PROVENÇALE SEMOULE BRUNOISE DE LÉGUMES CROC'LAIOT OU ENMENTAL CRÈME DESSERT AUX SPÉCULOOS OU CRÈME DESSERT VANILLE	<b>SALADE MEXICAINE</b> <b>AUX HARICOTS ROUGES</b> <b>OU LENTILLES A LA VINAIGRETTE</b> <b>LASAGNES AUX LÉGUMES</b> <b>DU SOLEIL ET RICOTTA</b> <b>SALADE MÉLANGÉE</b> <b>COUPE DE FRAISES OU MELON</b>

lundi 5 juillet	mardi 6 juillet
<b>REPAS ITALIEN</b>  <b>JUS DE POMMES LOCAL</b> OU JUS D'ANANAS PIZZA DU CHEF SALADE FRISÉE CHOIX DE DESSERTS	<b>REPAS FROID</b>  MELON OU PASTÈQUE JAMBON BLANC OU ŒUFS DURS MAYONNAISE TABOULE ORIENTAL CHOIX DE GLACES

**BONNES**  
*vacances!*



Vos repas sont confectionnés chaque jour par votre cheffe API et son équipe, à base de produits frais, de saison, en favorisant l'approvisionnement local !