

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

COLLEGE & LYCEE NOTRE DAME DES ANGES

Légende :



PRODUIT REGIONAL



MENU VEGETARIEN



Retrouvez dans votre restaurant, en plus du menu du jour, un buffet d'entrées (crudités, charcuteries, entrées chaudes..) et de desserts (yaourts variés, pâtisseries, corbeille de fruits, ...)

lundi 17 mai	mardi 18 mai	mercredi 19 mai	jeudi 20 mai	vendredi 21 mai
BETTERAVES À L'ÉCHALOTE ÉMINCÉ DE DINDE FAÇON TAJINE OU MERGUEZ SEMOULE À L'ORIENTALE LÉGUMES DU TAJINE PETITS SUISSES AU SUCRE	ŒUF DUR À LA MAYONNAISE TARTE AU BRIE OU HACHIS PARMENTIER FEUILLE DE CHÊNE EMMENTAL FRAISES AU SUCRE	SALADE MEXICAINE CERVELAS OBERNOIS POMMES BOULANGÈRES FLAGEOLETS À L'AIL FROMAGE FINANCIER AUX AMANDES	LÉGUMES CROQ' EN BOUCHE SAUCE FROMAGÈRE SAUTÉ DE BŒUF À LA BOURGUIGNONNE OU NUGGETS DE VOLAILLE POMMES RISSOLÉES CAROTTES AU JUS MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT	CONCOMBRES AU CURRY AIGUILLETES DE POISSON À LA CRÈME OU TOMATE FARCIE RIZ CRÉOLE PIPERADE BASQUE TARTE À LA CRÈME

lundi 14 juin	mardi 15 juin	mercredi 16 juin	jeudi 17 juin	vendredi 18 juin
ROSETTE ET CONDIMENTS ESCALOPE DE DINDE AUX CHAMPIGNONS DE PARIS OU STEAK HACHE AU CONCASSE DE TOMATES COQUILLETES AU BEURRE PASTÈQUE	SALADE DE RADIS BOULETTES VÉGÉTALES AU PAPRIKA OU ESCALOPE VIENNOISE BOULGOUR AUX PETITS LÉGUMES TOMATE RÔTIE MOUSSE À LA NOIX DE COCO	MACÉDOINE DE LÉGUMES MIMOSA VEAU MARENGO SEMOULE JEUNES CAROTTES AU CURCUMA FROMAGE BLANC AU SUCRE	WRAP AU THON ET CRUDITES CHEESEBURGER OU FEUILLEHOT DOG POMMES RISSOLÉES FEUILLE DE CHÊNE SALADE DE FRUITS FRAIS	CONCOMBRES BULGARES BRANDADE DE MERLU OU PALETTE A LA DIABLE PUREE BROCOLIS AU BEURRE PARIS BREST

lundi 24 mai	mardi 25 mai	mercredi 26 mai	jeudi 27 mai	vendredi 28 mai
FERIE	SALADE DE POMMES DE TERRE A LA STRABOURGEOISE SAUTE DE DINDE A L'INDIENNE OU BOULETTES DE BŒUF A LA TOMATE SEMOULE - RATATOUILLE PANIER DE FRUITS	MACÉDOINE DE LÉGUMES A LA MAYONNAISE MIGNONIN DE VEAU AU POIVRE GALETTE DE POMMES DE TERRE PETITS POIS MIJOTÉS MOUSSE AU CITRON	REPAS GREC SALADE HORIATIKI KEBAB OU BROCHETTE DE DINDE POMMES SAUTEES GATEAU YAOURT GREC	TOMATES MIMOSA CALAMARS À LA ROMAINE OU CHILI CON CARNE RIZ BASMATI FONDUE D'ÉPINARDS BEIGNET AUX POMMES

lundi 21 juin	mardi 22 juin	mercredi 23 juin	jeudi 24 juin	vendredi 25 juin
TRANCHE DE PASTÈQUE JAMBALAYA DE LÉGUMES OU JAMBALAYA AU POULET CRÈME DESSERT PRALINÉE	ŒUF DUR À LA MAYONNAISE AIGUILLETES DE DINDE AUX ÉPICES ITALIENNES OU FEUILLE AU FROMAGE SALADE DE PATES MELON	RILLETES DE POISSON AU CITRON SAUCISSE KNACK SALADE DE LENTILLES A LA VINAIGRETTE FROMAGE ÉCLAIR AU CHOCOLAT	REPAS DES FLANDRES CAKE AU JAMBON CARBONADE FLAMANDE OU JAMBON FROID POMMES RÔTI-SALADE VERTE PÊCHE	COURGETTES RÂPÉES RÉMOULADE FILET DE COLIN À L'ARMORICAINE OU CREPE AU JAMBON SEMOULE AU CURCUMA BRUNOISE DE LÉGUMES YAOURT AUX FRUITS

lundi 31 mai	mardi 1 juin	mercredi 2 juin	jeudi 3 juin	vendredi 4 juin
FEUILLETÉ AU FROMAGE CORDON BLEU DE DINDE OU CARBONARA MACARONI MIMOLETTE CORBEILLE DE FRUITS	SALADE VERTE À LA MIMOLETTE TORTILLA AUX POMMES DE TERRE OU WINGS DE POULET FRITES FRAÎCHES SALADE BROWNIE AU CHOCOLAT	SMOOTHIE DE BETTERAVES COLOMBO DE PORC RIZ AUX PETITS LÉGUMES FROMAGE BLANC À LA CONFITURE	ANIMATION Espagne 	FILET DE HOKI À LA NORMANDE OU ESCALOPE DE DINDE A LA FORESTIERE CŒUR DE BLÉ JULIENNE DE LÉGUMES RONDELÉ AIL ET FINES HERBES ABRICOTS

lundi 28 juin	mardi 29 juin	mercredi 30 juin	jeudi 1 juillet	vendredi 2 juillet
SALADE DE MAÏS ROTI DE DINDE FROID SAUCE MAYONNAISE ECHALOTE-CIBOULETTE SALADE DE RIZ BANANE	TOMATES À LA MOZZARELLA HACHIS PARMENTIER LAITUE TARTE AU SUCRE	GASPACHO ANDALOU RÔTI DE BŒUF FROID SAUCE BURGER SALADE DE PÂTES AUX POIVRONS PETITS SUISSES AUX FRUITS	ROSETTE ET CONDIMENTS ESCALOPE DE DINDE AU BASILIC POMMES FONDANTES DUO DE CAROTTES AU JUS COMPOTE BISCUITÉE	BETTERAVES MIMOSA OMELETTE À LA CIBOULETTE POMMES RISSOLÉES HARICOTS VERTS À L'AIL MELON

lundi 7 juin	mardi 8 juin	mercredi 9 juin	jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
TRANCHE DE MELON CHIPOLATA AUX HERBES OU ROTI DE DINDE FROID SALADE DE POMMES DE TERRE COMPOSEE TOMME NOIRE YAOURT AROMATISÉ	SAUTÉ DE DINDE AUX ÉPICES MEXICAINES OU PIZZA AU FROMAGE POMMES NOISETTES HARICOTS VERTS À L'AIL CROC'LAIT COUPE DE FRAISES	CÉLÉRI RÉMOULADE FILET MIGNON DE PORC AUX HERBES GRATIN DAUPHINOIS FLAN DE POIREAUX FROMAGE BEIGNET AU CHOCOLAT	LENTILLES À LA VINAIGRETTE LASAGNES AU CHÈVRE ET ÉPINARDS OU LASAGNES DE BŒUF MAISON SALADE MÉLANGÉE CRÈME DESSERT AUX SPECULOOS	TOMATES AU SURIMI SAUMON À LA DIEPPOISE OU BOULETTES D'AGNEAU AUX ABRICOTS SEMOULE BRUNOISE DE LÉGUMES ANANAS

lundi 5 juillet	mardi 6 juillet
REPAS ITALIEN JUS DE POMMES LOCAL PIZZA DU CHEF SALADE FRISEE COOKIE AUX PÉPITES DE CHOCOLAT	MENU DU CHEF

BONNES
vacances!



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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements