

## 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

## ECOLE NOTRE DAME DES ANGES

Légende :



PRODUIT REGIONAL



MENU VEGETARIEN



lundi 17 mai	mardi 18 mai	jeudi 20 mai	vendredi 21 mai
BETTERAVES À L'ÉCHALOTE ÉMINCÉ DE DINDE FAÇON TAJINE SEMOULE À L'ORIENTALE LÉGUMES DU TAJINE PETITS SUISSES AU SUCRE	<b>ŒUF DUR À LA MAYONNAISE TARTE AU BRIE FEUILLE DE CHÊNE EMMENTAL FRAISES AU SUCRE</b>	LÉGUMES CROQ' EN BOUCHE SAUCE FROMAGÈRE <b>SAUTÉ DE BŒUF</b> À LA BOURGUIGNONNE POMMES RISSOLÉES <b>CAROTTES AU JUS</b> MOUSSE AU CHOCOLAT	CONCOMBRES AU CURRY AIGUILLETES DE POISSON À LA CRÈME RIZ CRÉOLE PIPERADE BASQUE TARTE À LA CRÈME

lundi 14 juin	mardi 15 juin	jeudi 17 juin	vendredi 18 juin
ROSETTE ET CONDIMENTS ESCALOPE DE DINDE AUX CHAMPIGNONS DE PARIS COQUILLETES AU BEURRE PASTÈQUE	<b>SALADE DE RADIS BOULETTES VÉGÉTALES AU PAPRIKA BOULGOUR AUX PETITS LÉGUMES MOUSSE À LA NOIX DE COCO</b>	WRAP AU THON ET CRUDITES CHEESEBURGER POMMES RISSOLÉES <b>FEUILLE DE CHÊNE</b> SALADE DE FRUITS FRAIS	CONCOMBRES BULGARES BRANDADE DE MERLU BROCOLIS AU BEURRE PARIS BREST

lundi 24 mai	mardi 25 mai	jeudi 27 mai	vendredi 28 mai
FERIE	SALADE DE POMMES DE TERRE À LA STRASBOURGEOISE SAUTE DE DINDE À L'INDIENNE SEMOULE-RATATOUILLE PANIER DE FRUITS	<b>REPAS GREC</b>  SALADE HORIATIKI KEBAB POMMES SAUTEES GATEAU YAOURT GREC	TOMATES MIMOSA CALAMARS À LA ROMAINE RIZ BASMATI FONDUE D'ÉPINARDS BEIGNET AUX POMMES

lundi 21 juin	mardi 22 juin	jeudi 24 juin	vendredi 25 juin
<b>TRANCHE DE PASTÈQUE JAMBALAYA DE LÉGUMES CRÈME DESSERT PRALINÉE</b>	ŒUF DUR À LA MAYONNAISE AIGUILLETES DE DINDE AUX ÉPICES ITALIENNES SALADE DE PATES MELON	<b>REPAS DES FLANDRES</b>  CAKE AU JAMBON <b>CARBONADE FLAMANDE</b> POMMES RÖSTI-SALADE VERTE PÊCHE	COURGETTES RÂPÉES RÉMOULADE FILET DE COLIN À L'ARMORICAINE SEMOULE AU CURCUMA BRUNOISE DE LÉGUMES YAOURT AUX FRUITS

lundi 31 mai	mardi 1 juin	jeudi 3 juin	vendredi 4 juin
FEUILLETÉ AU FROMAGE MACARONI FAÇON CARBONARA MIMOLETTE CORBEILLE DE FRUITS	<b>SALADE VERTE À LA MIMOLETTE TORTILLA AUX POMMES DE TERRE SALADE BROWNIE AU CHOCOLAT</b>	<b>REPAS ESPAGNOL</b> 	FILET DE HOKI À LA NORMANDE CŒUR DE BLÉ JULIENNE DE LÉGUMES RONDELÉ AIL ET FINES HERBES ABRICOTS

lundi 28 juin	mardi 29 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	ROSETTE ET CONDIMENTS ESCALOPE DE DINDE AU BASILIC <b>POMMES FONDANTES</b> <b>DUO DE CAROTTES AU JUS</b> COMPOTE BISCUITÉE	<b>BETTERAVES MIMOSA OMELETTE À LA CIBOULETTE POMMES RISSOLÉES HARICOTS VERTS À L'AIL MELON</b>

lundi 7 juin	mardi 8 juin	jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
TRANCHE DE MELON CHIPOLATA AUX HERBES <b>SALADE DE POMMES DE TERRE COMPOSEE</b> TOMME NOIRE YAOURT AROMATISÉ	SAUTÉ DE DINDE AUX ÉPICES MEXICAINES POMMES NOISETTES HARICOTS VERTS À L'AIL CROC'LAIT COUPE DE FRAISES	<b>LENTILLES À LA VINAIGRETTE LASAGNES AU CHÈVRE ET ÉPINARDS SALADE MÉLANGÉE CRÈME DESSERT AU SPECULOOS</b>	TOMATES AU SURIMI MARMITE DE SAUMON À LA DIEPPOISE SEMOULE BRUNOISE DE LÉGUMES ANANAS

lundi 5 juillet	mardi 6 juillet
<b>REPAS ITALIEN</b>  <b>JUS DE POMMES LOCAL</b> PIZZA DU CHEF SALADE FRISÉE COOKIE AUX PÉPITES DE CHOCOLAT	<b>MENU DU CHEF</b>

**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