

## 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**

fromage à tartiner  
ail & fines herbes

- 8 bâtonnets de surimi
- brins de ciboulette ciselés
- sel, poivre

- 1 concombre
- 100 g de fromage frais (fromage de chèvre,



1. Laver le concombre. Couper le concombre en deux tronçons de même longueur. Éviter 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

api



# Menus du 26 avril au 06 juillet 2021

## RESTAURANT SCOLAIRE DE VAULNAVEYS LE HAUT



lundi 26 avril	mardi 27 avril	jeudi 29 avril	vendredi 30 avril		lundi 07 juin	mardi 08 juin	jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
Boulettes de Bœuf Bio au Jus Riz Bio Fromage Bio Poire Bio	Chou Blanc et Rouge Régional Vinaigrette Emincé de Poulet façon Tajine Semoule Bio Yaourt Aromatisé	Lasagnes de Légumes Vache Qui Rit Bio Compote Pomme Région du Chef	Salade Mexicaine Filet de Colin Pané Chou Fleur Bio Béchamel Bournette du Vercors		Boulettes de Bœuf Bio au Thym Semoule Bio Fromage Bio Compote Bio du Chef	Salade de Blé Arlequin Emincé de Poulet au Jus Courgettes Edam Bio	Concombre Régional Vinaigrette Bolognaise Végétarienne Tortis Bio Fromage Blanc	Brandade de Colin Gouda Nectarine Régionale
lundi 03 mai	mardi 04 mai	jeudi 06 mai	vendredi 07 mai		lundi 14 juin	mardi 15 juin	jeudi 17 juin	vendredi 18 juin
Betteraves Bio Vinaigrette Chipolatas Régionales Ecrasé de Pommes de Terre Maison Milkshake aux Fruits Rouges	Sauté de Volaille Bio Epinards Bio Béchamel Edam Bio Pomme Bio	Carottes Râpées Régionales Vinaigrette à l'Orange Calamars à la Romaine Tortis au Beurre Camembert Bio	Bouchées Blé Légumes Haricots Azuk Haricots Verts Persillés Suisse Sucré Banane Bio		Carottes Râpées Régionales au Citron Couscous Agneau Merguez Semoule Bio Milkshake aux Pêches	Moussaka Végétarienne (Aubergines Régionales) Yaourt Nature Régional Bio Pastèque	Courgettes Régionales Vinaigrette au Pesto Poisson et Riz Bio Façon Paëlla Montcadi	Sauté de Bœuf Régional aux Oignons Ratatouille Camembert Bio Clafoutis aux Abricots du Chef
lundi 10 mai	mardi 11 mai	jeudi 13 mai	vendredi 14 mai		lundi 21 juin	mardi 22 juin	jeudi 24 juin	vendredi 25 juin
Carottes Râpées Vinaigrette à l'Ancienne Sauté de Bœuf Régional sauce Brune Coquillettes Bio Flan Vanille	Filet de Colin Pané Gratin Dauphinois Yaourt Aromatisé Régional Pomme Régionale	FERIE	PONT		Paupiette de Veau au Jus Gratin de Courgettes Verre de Lait Bio Gaufre de Liège	Concombre Régional au Fromage Blanc Rôti de Dinde au Paprika Blé Pilaf Melon	Lentilles et Riz Bio à l'Indienne Vache Qui Rit Bio Fruit Bio	Salade de Coquillettes Bio et Tomates Poisson Blanc Meunière Citron Petits Pois Mimolette
lundi 17 mai	mardi 18 mai	jeudi 20 mai	vendredi 21 mai		lundi 28 juin	mardi 29 juin	jeudi 01 juillet	vendredi 02 juillet
Omelette Bio Courgettes Bio Persillées Vache Qui Rit Bio Fruit Bio	Cordon Bleu de Volaille Ecrasé de Pommes de Terre Huile d'Olives Cantal AOP Pomme Régionale	Concombre Vinaigrette Sauté de Poulet façon Congolaise Riz Bio à l'Ananas Tarte à l'Africaine	Salade de Haricots Verts Bio Rôti de Porc Régional au Jus Petits Pois Crème Dessert Vanille		Carbonara de Porc Coquillettes Bio Yaourt Aromatisé Abricots Régionaux	Emincé de Poulet sauce au Thym Ratatouille Vache Qui Rit Bio Pêche Régionale	Filet de Colin au Curry Boulghour Maasdam Bio Cerises de la Région	Salade Verte Vinaigrette Palet Végétarien du Maraîcher Haricots Verts Bio Persillés Brownie du Chef
lundi 24 mai	mardi 25 mai	jeudi 27 mai	vendredi 28 mai		lundi 05 juillet	mardi 06 juillet	jeudi 08 juillet	vendredi 09 juillet
FERIE	Carottes Râpées Bio Vinaigrette Sauté de Volaille à la Crème Ratatouille et Riz Bio Cantal AOP	Salade Verte Croûtons Vinaigrette Tarte aux Lentilles Bio et Ciboulette Yaourt Nature Régional Compote Pomme Fraise du Chef et Madeleine	Sauté de Porc Régional au Curcuma Brocolis Maasdam Bio Cake au Citron du Chef		Sauté de Porc Régional à la Moutarde Riz Bio Yaourt Aromatisé Régional Pêche	Sandwich Thon Mayonnaise Chips Camembert Bio Abricots Madeleine	VACANCES!!	
lundi 31 mai	mardi 01 juin	jeudi 03 juin	vendredi 04 juin		Le retour des Fruits d'Été!!			
Betteraves Bio Vinaigrette Sauté de Bœuf Régional aux Olives Petits Pois Crème Dessert Caramel	Filet de Merlu Huile d'Olives et Tomates Riz Bio Pilaf Suisse Fruité Fruit de Saison	Concombre Régional Vinaigrette Huile d'Olives Bolognaise de Bœuf Coquillettes Bio Fraises	Omelette Bio Carottes Bio Persillées Fromage Bio Fruit Bio		Semaine du 14 au 18 juin Semaine fraîche attitude			
					Menu Africain du 20 mai			