

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

api

Menus du 10 mai au 06 juillet 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE CREIL



Légende :



Viande française

lundi 10 mai	mardi 11 mai	mercredi 12 mai	jeudi 13 mai	vendredi 14 mai	lundi 07 juin	mardi 08 juin	mercredi 09 juin	jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
Carottes râpées de la ferme de la Villeneuve (77) vinaigrette Raviolis de bœuf Raviolis au fromage Pointe de Brie Poire BIO	Repas Basque Salami* Médailillon de surimi mayonnaise Aiguillettes de poulet sauce basquaise Nuggets végétariens Courgettes sautées à la tomate Yaourt BIO et sucre Gâteau Basque	Salade verte vinaigrette Filet de poisson meunière MSC et citron Potatoes et ketchup Vache qui rit BIO Fraise et sucre	FERIE	Crêpe au fromage Omelette (plat végétarien) Epinards BIO béchamel Crème anglaise Cake aux pépites de chocolat	Salade verte vinaigrette balsamique Pizza au fromage (plat végétarien) Vache qui rit BIO Crème dessert au chocolat de la ferme de Sigy (77)	Betteraves BIO aux pommes vinaigrette Boulettes de bœuf BIO sauce au thym Boulettes végétariennes sauce au thym Semoule Buchette vache chèvre Abricots	Tomates vinaigrette à l'échalote Filet de poisson pané MSC Pommes de terre Edam BIO Pêche	Pâté en croûte Terrine de légumes Rôti de bœuf froid filière Elevage de Normandie (27) et mayonnaise Médailillon de surimi mayonnaise Salade de penne tomate vinaigrette au pesto Petit moulé Banane BIO	Les légumes sous toutes leurs formes Concombre BIO vinaigrette au fromage blanc Gratin de gnocchis de pomme de terre et duo de courgettes au chèvre (plat végétarien) Yaourt sucré Carrot Cake
lundi 17 mai	mardi 18 mai	mercredi 19 mai	jeudi 20 mai	vendredi 21 mai	lundi 14 juin	mardi 15 juin	mercredi 16 juin	jeudi 17 juin	vendredi 18 juin
Tomates vinaigrette au basilic Gratin de tortis aux légumes d'été (plat végétarien) Pointe de Brie BIO de la ferme de La Tremblaye (78) Crème dessert caramel	Carottes râpées BIO, raisins secs vinaigrette Merguez Boulettes végétariennes sauce tajine Semoule et légumes coucous Chantailou ail et fines herbes Ananas au sirop	Betteraves BIO vinaigrette aux agrumes Cordon bleu Pané fromager Purée de carottes et pommes de terre Suisse fruité Pêche	Haricots verts BIO vinaigrette Filet de merlu MSC sauce rougail Pommes de terre persillées Buchette vache chèvre Tarte au flan coco	Repas Africain Concombre vinaigrette au fromage blanc Sauté de bœuf filière Elevage de Normandie (27) façon mafé aux cacahuètes Dés de colin sauce gingembre Riz Yaourt au lait entier de la ferme de Sigy (77) (seau) à la vanille Banane BIO	Macédoine de légumes mayonnaise Brandade de colin MSC Yaourt au lait entier - Quart de lait BIO (95) et sucre Nectarine	Choux fleur BIO vinaigrette à la moutarde à l'ancienne Carbonara aux lardons de volaille Carbonara au poisson Tortis Emmental Pêche BIO	Voyage en Grèce Salade grecque (concombre, tomate et fêta vinaigrette échalote) Moussaka végétarienne au soja BIO (plat végétarien) Yaourt nature et miel Nectarine	Pastèque Salade Piémontaise* Salade aux œufs façon Piémontaise Fromage blanc et confiture de groseilles Fraises et sucre	Tomates vinaigrette ciboulette Poisson MSC et riz BIO façon paëlla Montcadi Compote pomme
lundi 24 mai	mardi 25 mai	mercredi 26 mai	jeudi 27 mai	vendredi 28 mai	lundi 21 juin	mardi 22 juin	mercredi 23 juin	jeudi 24 juin	vendredi 25 juin
FERIE	Radis et beurre Normandin de veau sauce au bleu Nuggets poisson et ketchup Petits pois BIO Coulommiers Mousse au chocolat	Repas Barbecue Tomates cerises Pilon de poulet paprika Gallettes végétariennes et ketchup Chips Camembert BIO Pêche sauce chocolat	Taboulé Sauté de porc* sauce curcuma Omelette Carottes persillées Vache qui rit BIO Banane BIO	Salade verte aux oignons rouges vinaigrette Beignet de calamars Tortis au pesto rouge Suisse fruité Nectarine	Betteraves BIO vinaigrette à l'échalote Nuggets de poisson Haricots verts Yaourt sucré Clafoutis aux cerises	Salade verte BIO et emmental vinaigrette Pané fromager (plat végétarien) Riz BIO à la tomate Saint Paulin Nectarine	Melon jaune Rôti de dinde au jus Curry de colin MSC Blé pilaf Camembert BIO Flan vanille	Concombre BIO vinaigrette au fromage blanc Chipolatas* Label Rouge filière Opale du Grand Ouest Falafels Macaronis Emmental Pêche	Décaouverte de la Provence Tomates vinaigrette à l'huile d'olive Sauté de bœuf filière Elevage de Normandie (27) sauce provençale Dés de colin MSC sauce provençale Pommes de terre Fromage blanc aux pêche à boire Petit beurre
lundi 31 mai	mardi 01 juin	mercredi 02 juin	jeudi 03 juin	vendredi 04 juin	lundi 28 juin	mardi 29 juin	mercredi 30 juin	jeudi 01 juillet	vendredi 02 juillet
Pois chiches BIO vinaigrette à la coriandre Poisson frais sauce tomate Ratatouille Crème anglaise Quatre-quart au citron	Carottes râpées BIO vinaigrette au miel Haut de cuisse de poulet rôti Gallettes végétariennes sauce tomate Petits pois au jus Carré de Liqueil Mousse au chocolat	Rosette* Œuf dur mayonnaise Filet de merlu MSC sauce à l'huile d'olive et dés de tomates Riz pilaf BIO Suisse sucré Kiwi	Radis et beurre Cordon bleu Pané fromager Haricots beurres Coulommiers Pêche BIO	Repas sous le soleil Concombre vinaigrette Bolognaise au soja (plat végétarien) Coquillettes BIO Emmental Fraises et chantilly	Choux blanc vinaigrette Tarte au fromage (plat végétarien) Edam BIO Abricots	Betteraves BIO vinaigrette à la framboise Gratin de courgettes pommes de terre aux dés de jambon Gratin de pommes de terre au fromage Yaourt aromatisé Nectarine	Taboulé BIO Emincé de filet de poulet sauce au thym Filet de merlu sauce aurore Haricots verts persillés Tomme blanche Pêche	Carottes râpées vinaigrette aux agrumes Boulettes d'agneau sauce tomate Nuggets végétariens Pommes noisettes Montcadi Banane BIO	Repas du Ptit Mousse Melon Poisson frais sauce Rougail Riz pilaf BIO Yaourt au lait entier nature de la ferme de Viltain (78) et sucre Cake à la noix de coco

lundi 05 juillet mardi 06 juillet mercredi 07 juillet jeudi 08 juillet vendredi 09 juillet

Tomates vinaigrette Sauté de porc* sauce caramel Filet de lieu sauce citron Semoule BIO Petit moulé ail et fines herbes Abricots	Pique-Nique Fruit de saison Sandwich au thon Chips Yaourt à boire Biscuit	VACANCES
---	---	----------

Nos plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou des traces d'allergènes

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements