

## 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 DE LA PROVIDENCE

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
TOAST DE SARDINE AU BEURRE ÉMINCÉ DE DINDE FAÇON TAJINE SEMOULE À L'ORIENTALE LÉGUMES DU TAJINE PETITS SUISSES AU SUCRE	MACÉDOINE DE LÉGUMES À LA MAYONNAISE TARTE À LA TOMATE SALADE MÉLANGÉE FRAISES AU SUCRE	RÔTI DE PORC AUX SPECULOOS POMMES DE TERRE GRENAILLES AU BEURRE FLAGEOLETS À L'AIL CŒUR DE DAME SALADE DE FRUITS FRAIS	CHOU FLEUR SAUCE FROMAGE BLANC ET CIBOULETTE SAUTÉ DE BŒUF À LA BOURGUIGNONNE FRITES FRAÎCHES CAROTTES AU JUS MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT	CONCOMBRES AU CURRY AIGUILLETES DE POISSON À LA CRÈME RIZ CRÉOLE PIPERADE BASQUE CAKE AU NUTELLA®

lundi 14 juin	mardi 15 juin	mercredi 16 juin	jeudi 17 juin	vendredi 18 juin
SALAMI ET CORNICHONS ESCALOPE DE DINDE AUX ÉPICES ITALIENNES COQUILLETES AU BEURRE NECTARINE	SALADE DE RADIS PANE DU FROMAGER BOULGOUR AUX PETITS LÉGUMES TOMATE PROVENÇALE MOUSSE À LA NOIX DE COCO	MACÉDOINE DE LÉGUMES MIMOSA VEAU MARENGO FARFALLE FROMAGE BLANC AU SUCRE	WRAP AU THON ET CRUDITES STEAK HACHÉ AUVERGNAT FRITES FRAÎCHES FEUILLE DE CHÊNE ABRICOTS	CONCOMBRES BULGARES FILET DE MERU AU CURRY RIZ FAÇON PILAF 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 AU THON SAUTÉ DE POULET AUX CHAMPIGNONS COUDES RAYÉS SMOOTHIE AUX FRUITS DE SAISON	SAUCISSON À L'AIL ET CORNICHONS MIGNONIN DE VEAU À LA FORESTIÈRE POMMES DE TERRE À L'AIL PETITS POIS MIJOTÉS COMPOTE DE POMMES	TOMATES MIMOSA CURRY DE BŒUF PURÉE DE POMMES DE TERRE ROSE DES SABLES	SALADE VERTE À LA MIMOLETTE CALAMARS À LA ROMAINE RIZ AUX PETITS LÉGUMES FONDUE D'ÉPINARDS LIÉGEOIS À LA VANILLE

lundi 21 juin	mardi 22 juin	mercredi 23 juin	jeudi 24 juin	vendredi 25 juin
TOMATES MIMOSA LASAGNES AUX LÉGUMES DU SOLEIL ET RICOTTA CRÈME DESSERT PRALINÉE	ANIMATION LES ILES GASPACHO DE TOMATE ET LAIT DE COCO AIGUILLETES DE DINDE FAÇON CREOLE CŒUR DE BLÉ À LA CRÉOLE FONDUE DE POIVRONS CLAFOUTIS A LA MANGUE	RILLETES DE POISSON À LA CIBOULETTE SAUCISSE KNACK SALADE DE LENTILLES VINAIGRETTE ÉCLAIR AU CHOCOLAT	REPAS A THEME LES FLANDRES CAKE AUX LÉGUMES CARBONADE FLAMANDE FRITES FRAÎCHES SALADE VERTE PÊCHE	COURGETTES RÂPÉES RÉMOULADE FILET DE COLIN SAUCE HOLLANDAISE RISOTTO AUX PETITS LÉGUMES BRUNOISE DE LÉGUMES YAOURT FERMIER AUX FRUITS

lundi 31 mai	mardi 1 juin	mercredi 2 juin	jeudi 3 juin	vendredi 4 juin
FEUILLETÉ HOT DOG HAUT DE CUISSE DE POULET À LA PROVENÇALE MACARONI HARICOTS VERTS PERSILLÉS CORBEILLE DE FRUITS	REPAS A THEME AMERIQUE SALADE VERTE AUX CROUTONS HAMBURGER FRITES FRAÎCHES BROWNIE AU CHOCOLAT	SMOOTHIE DE BETTERAVES COLOMBO DE PORC RIZ AUX PETITS LÉGUMES FROMAGE BLANC AUX ÉCLATS DE DAIM	CAROTTES RAPÉES AU GOUDA OMELETTE AUX CHAMPIGNONS POMMES DE TERRE À L'AIL POÛLÉE DE COURGETTES GATEAU DE SEMOULE AUX RAISINS	FILET DE HOKI À LA NORMANDE CŒUR DE BLÉ AU CURCUMA RATATOUILLE NICOISE RONDELÉ AIL ET FINES HERBES ABRICOTS

lundi 28 juin	mardi 29 juin	mercredi 30 juin	jeudi 1 juillet	vendredi 2 juillet
BETTERAVES MIMOSA OMELETTE A LA CIBOULETTE POMMES VAPEUR HARICOTS VERTS À L'AIL MELON	TRANCHE DE PASTÈQUE HACHIS PARMENTIER SALADE MÉLANGÉE TARTE AU SUCRE	ROSETTE ET CONDIMENTS ESCALOPE DE DINDE AU BASILIC POMMES FONDANTES DUO DE CAROTTES AU JUS COMPOTE BISCUITÉE	REPAS D'ETE GASPACHO ANDALOU RÔTI DE BŒUF FROID SAUCE MAYONNAISE SALADE DE PÂTES AUX POIVRONS GLACE	SALADE DE HARICOTS BLANCS POISSON PANE AU CITRON RIZ AUX OIGNONS TOMATE PROVENÇALE BANANE

lundi 7 juin	mardi 8 juin	mercredi 9 juin	jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
TRANCHE DE MELON CHIPOLATA AUX HERBES SALADE DE POMMES DE TERRE COMPOSÉE YAOURT AROMATISÉ	TOMATES AU SURIMI FRICASSÉE DE VOLAILLE SAUCE SUPRÊME POMMES NOISETTES HARICOTS VERTS À L'AIL ANANAS	REPAS A THEME HONGRIE CÉLÉRI AU CURRY BŒUF À LA HONGROISE PENNE RIGATE BEIGNET AU CHOCOLAT	LENTILLES À LA VINAIGRETTE MACARONI AUX BOULETTES VÉGÉTALES SALADE MÉLANGÉE COUPE DE FRAISES	SAUMON À LA DIEPPOISE RIZ AUX OIGNONS BRUNOISE DE LÉGUMES VACHE QUI RIT CRÈME DESSERT À LA VANILLE

lundi 5 juillet	mardi 6 juillet
REPAS ITALIEN JUS DE POMMES LOCAL PIZZA DU CHEF SALADE FRISÉE PASTÈQUE	SALADE CESAR HAMBURGER FRITES FEUILLE DE CHÊNE COOKIES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

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