

Une saison... une recette \*

## SUCETTES DE CONCOMBRE



MAI JUIN 2021



SOYONS COMPLEXES à table !



**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 15 minutes**

fromage à tartiner ail & fines herbes

- 1 concombre
- 100 g de fromage frais (fromage de chèvre,
- 8 bâtonnets de surimi
- brins de ciboulette ciselés
- sel, poivre



**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. À 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.



### 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 corrichon), 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...

Api Restauration - S.A. à Directoire et Conseil de Surveillance - Capital de 1 000 000€ - RCS Lille Métropole - 477 181 010 - Siège : 384 rue du Général de Gaulle 59370 Mons-en-Baroeul

## 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 31 mai au 6 juillet 2021

**Paysages**  
de la Champagne  
communautés de communes

Ivous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

## REPAS FROID

lundi 31 mai	mercredi 01 juin	jeudi 03 juin	vendredi 04 juin
<b>CHOU BLANC A LA MOUTARDE DE REIMS</b> (moutarde locale)	<b>BETTERAVES ROUGES BIO</b> (locales) VINAIGRETTE	<b>QUICHE AUX ASPERGES</b> (locales) (à portionner)	<b>RADIS ET BEURRE</b> JAMBON BLANC (LR) ET STICK DE MAYONNAISE TABOULE AUX PETITS LEGUMES (semoule bio) GOUDA BIO (à portionner)
<b>TORTELLONI TOMATE MOZZARELLA</b> BIO SAUCE AURORE	<b>FLET DE COLIN SAUCE CITRONNEE</b> RIZ BIO JAUNE	<b>STEAK HACHE (VBF) JUS AU THYM</b> PETITS POIS VACHE PICON	<b>YAOURT BRASSE SUCRE (régional)</b> (à portionner)
<b>CHANTENEGE</b>	<b>PETIT SUISSE AROMATISE</b>	<b>POMME</b>	<b>FRUIT DE SAISON</b>
<b>COMPOTE POMMES - FRAISES</b>			
<b>REPAS ANGLAIS</b>			
lundi 07 juin	mercredi 08 juin	jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
<b>MELON (à portionner)</b> CORDON BLEU COQUILLETES BIO PETIT MOULE NATURE FROMAGE BLANC AROMATISE	<b>MACÉDOINE DE LÉGUMES</b> MAYONNAISE  <b>PARMENTIER DE LENTILLES</b> TOMATEES MONTBOISSIER (à portionner) NECTARINE	<b>SALADE COELESLAW</b>  <b>"FISH &amp; POTATOES" ET STICK</b> DE MAYONNAISE CHEDDAR ROUGE (à portionner) TARTE AUX POMMES FAÇON APPLE PIE (à portionner)	<b>SALADE CAMPAGNADE</b> SAUTE DE BEUF (VBF) AUX OIGNONS CAROTTES VICHY MAASDAM BIO (à portionner) BANANE BIO
lundi 14 juin	mercredi 15 juin	jeudi 17 juin	vendredi 18 juin
<b>SALADE DE LENTILLES</b> VINAIGRETTE A L'ÉCHALOTE MILOTE DE PORC (local, VBF) MOUTARDE ALVAIGIENNE HARICOTS BEURRE A L'AIL CAMEIMBERT BIO (à portionner)	<b>MELON JAUNE (à portionner)</b> BEAU FLET DE LIEU SAUCE HOLLANDAISE BLE D'ORÉ FROMAGE AL ET FINES HERBES YAOURT NATURE SUCRE	<b>SALADE MIELÉE VINAIGRETTE</b> BOULETTES DE BEUF BIO (VBF) SAUCE CURRY SEMIOLE BIO TOMME NOIRE (à portionner)	<b>BETTERAVES ROUGES BIO</b> VINAIGRETTE PERSILLÉE NUGGETS DE MÂS LÉGUMES FAÇON TAINE PETIT SUISSE NATURE SUCRE
<b>ABRICOTS</b>		<b>LIÉGEOIS AU CHOCOLAT</b>	<b>ANNIVERSAIRE DU MOIS : GÂTEAU</b> AUX CERISES DE MONTMORENCY (cerises régionales) (à portionner)

## Légende :




Préparez par nos Chefs

Produit local et/ou régional

BIO

Produits ou ingrédients labellisés

lundi 21 juin	mercredi 22 juin	jeudi 24 juin	vendredi 25 juin
<b>CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE</b> BALSAMIQUE POISSON NEUNIERE ET CITRON GRATIN DE COURGETTES ET POMMES DE TERRE PETIT MÜNSTER (AOP, régional) (à portionner) NOUVEAU VANILLE	<b>FLÛRETTES DE BROCOLIS</b> FROMAGE AL ET FINES HERBES RÔTI DE BEUF (VBF) FROID ET STICK DE KETCHUP POMMES RISSOLÉES EDAM BIO (à portionner)	<b>QUICHE CHÈVRE MIEL (BO) (à portionner)</b> QUENELLES NATURE SAUCE AURORE HARICOTS VERTS AL ET FINES HERBES VACHE QUI RIT FRAISES (régionales)	<b>MELON (à portionner)</b> PENNES A LA CARBONARA (VBF) CHANTILLOU
<b>REPAS FROID</b>			
lundi 28 juin	mercredi 29 juin	jeudi 01 juillet	vendredi 02 juillet
<b>SALADE PIÉMONTAISE*</b> MIGNONS DE POULET SAUCE FAÇON TEXMEX PIPERADE COULOMMIERS (à portionner) COMPOTE DE POMMES	<b>SAUCISSON SEC ET CORNICIONS</b> BEAU FLET DE COLIN SAUCE AUX AGRUMES RIZ BIO PILAF TOMME BLANCHE (à portionner) BRUNON	<b>CONCOMBRES FAÇON TZATSIKI</b>  <b>SALADE DE MINI-FARFALLES</b> VINAIGRETTE (œuf, maïs, tomates) GOUDA BIO (à portionner) ABRICOTS	<b>TOMATES MOZZARELLA A L'HUILE D'OLIVE</b> STEAK HACHE (VBF) SAUCE PROVENÇALE HARICOTS PLATS YAOURT NATURE SUCRE GÂTEAU AU CHOCOLAT (à portionner)

lundi 05 juillet	mercredi 06 juillet
<b>SALADE ICEBERG VINAIGRETTE</b> ANDALOUSE RAVOLINI AU POULET SAUCE AU BASILIC ET EMINCENTIAL RÂPE BIO VACHE PICON POMME	<b>BETTERAVES ROUGES BIO</b> VINAIGRETTE AU XÉRÈS SALADE DE THON POMMES DE TERRE, HARICOTS VERTS PETIT SUISSE NATURE SUCRE DONUTS (A et FC)



\*Plats réservés l'objet d'un remplacement pour les repas sans porc

\*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.\*

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements