

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 10 mai au 2 juillet 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE CUCQ

Légende :



BIO



PRODUIT REGIONAL



lundi 10 mai	mardi 11 mai	jeudi 13 mai	vendredi 14 mai
Macédoine de légumes	Concombres vinaigrette		
Raviolis	Aiguillettes de volaille		
Salade	au curry - ananas		
Compote de pommes	Riz BIO - Julienne de légumes Cône glacé chocolat - vanille		

lundi 17 mai	mardi 18 mai	jeudi 20 mai	vendredi 21 mai
Rôti de bœuf sauce Béarnaise	Tomates au basilic	Pizza	Salade au surimi
Frites	Croustifromage	Poisson du jour sauce Cocktail	Tomate farcie
Salade BIO	Coquillettes BIO	Semoule	Riz
Edam	Et fromage râpé	Ratatouille	Mousse chocolat
Fruit de saison	Fromage blanc aromatisé	Coupe de fraises au sucre	

lundi 24 mai	mardi 25 mai	jeudi 27 mai	vendredi 28 mai
	Betteraves rouges vinaigrette	Friand à la viande	Céléri BIO à la mimolette
	Pâtes à la carbonara	Filet de poisson à la provençale	Bœuf à la crème de poivrons
	Et fromage râpé	Riz - julienne de légumes	Purée de pommes de terre
	Yaourt aux fruits mixés	Pomme Locale	Flan au caramel

lundi 31 mai	mardi 01 juin	jeudi 03 juin	vendredi 04 juin
Couscous (Boules bœuf et merguez)	Tomates mozzarella	Salade niçoise	Carottes râpées locale
Saint Paulin	Poisson pané	Sauté de veau printanier	Steak haché
Melon	Pommes de terre	Torsades	Frites locale et haricots verts Bio
	Poêlée de courgettes à l'ail	Crème vanille	Yaourt Bio
	Tarte aux framboises		

lundi 07 juin	mardi 08 juin	jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
Concombres sauce Saint Môret	Salade coleslaw	Tarte aux 3 fromages	Melon
Lasagnes	Rôti de porc froid et mayonnaise	Salade de tomates au maïs	Escalope de dinde aux champignons
Bolognaise	Frites	Chanteneige Bio	Macaronis Bio
Laitue	Salade	Petits suisses aromatisés	Et fromage râpé
Bâtonnet glacé	Fraises au sucre		Liégeois au chocolat

lundi 14 juin	mardi 15 juin	jeudi 17 juin	vendredi 18 juin
Poulet rôti au paprika	Pâté de campagne	Salade fromagère	Macédoine de légumes
Pommes de terre sautées	Wraps au thon ou surimi	Nuggets au fromage	Sauté de bœuf à la provençale
Salade	Salade de riz	Pommes rosties	Papillons
Vache qui rit Bio		Haricots verts Bio	Tomate rôtie
Pastèque à la grenadine	Beignet au chocolat	Pêche	Fromage blanc sucré

lundi 21 juin	mardi 22 juin	jeudi 24 juin	vendredi 25 juin
Américain	Concombres à la fête	Salade Marco Polo	Tomates mozzarella
Saucisse	Paupiette de dinde aux oignons	Aiguillettes de colin sauce tomate	Pizza aux 3 fromages
Frites	Pâtes	Riz Bio	Salade mêlée
Pot de glace	Petits pois Bio	Ratatouille	Yaourt aromatisé
	Crème dessert au chocolat	Melon	

lundi 28 juin	mardi 29 juin	jeudi 01 juillet	vendredi 02 juillet
Crudités	Crudités	Entrée chaude au choix	Concombres
Pennes à la bolognaise	Paella (Poulet, chorizo)	Tajine de volaille aux légumes du soleil	Croque Monsieur
Et fromage râpé		Semoule Bio	Salade
Yaourt	Corbeille de fruits	Laitage au choix	Pâtisserie