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...

Api Restauration - S.A. à Directoire et Conseil de Surveillance - Capital de 1 000 000 € - RCS Lille Métropole 477 181 910 - Siège : 384 rue du Général de Gaulle 59370 Mons-en-Barœul

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

Conception CréApi

Menus du 26 avril au 28 mai 2021
RESTAURANTS SCOLAIRES DE VIVIERS

Légende : BIO · PRODUIT REGIONAL · LABEL · Festif · Repas Végétarien

lundi 26 avril	mardi 27 avril	mercredi 28 avril	jeudi 29 avril	vendredi 30 avril
SAUTE DE POULET SAUCE FORESTIERE BBC	CAROTTE RAPEES BIO	SALADE VERTE MAIS	ENDIVE AU FROMAGE	OMELETTE BIO
POMMES RÖSTI	NUGGETS DE BLE	DOS DE COLIN A LA PROVENÇALE	ROTI DE PORC IGP	BROCOLIS CONV. BIO
CAMEMBERT BIO	HARICOTS VERTS BIO SAUTES	COQUILLETTES BIO	PETIT POIS PDT BIO	EMMENTAL BIO
COMPOTE DE POMME BIO	KIWI BIO	CREME VANILLE BIO	FROMAGE BLANC BIO EN VRAC	GATEAU CHOCOLAT MAISON
lundi 3 mai	**mardi 4 mai**	**mercredi 5 mai**	**jeudi 6 mai**	**vendredi 7 mai**
BOULETTES DE BOEUF BIO	PIZZA AU FROMAGE	SAUTE DE DINDE PIPERADE BBC	CONCOMBRE SAUCE BIO AU FROMAGE BLANC	SALADE D'HARICOT VERT BIO /ŒUF MAIS
PATES BIO(RAPE)	HACHIS PARMENTIER VEGETAL BIO	CAROTTES SAUTEES BIO	DAUBE PROVENÇALE BIO	QUENELLE NATURE SAUCE FORESTIERE BIO
PETIT SUISSE BIO		GOUDA BIO	SEMOULE BIO	RIZ JAUNE BIO
POIRE	CREME AU CHOCOLAT BIO	COMPOTE POMME POIRE BIO	FRUIT AU SIROP	YAOURT AREILLADOU
lundi 10 mai	**mardi 11 mai**	**mercredi 12 mai**	**jeudi 13 mai**	**vendredi 14 mai**
TERRINE DE CAMPAGNE LOCALE	SALADE DE PATES BIO	CROISILLON A L'EMMENTAL		
SAUTE DE DINDE BBC BASQUAISE	GRATIN DE POISSON	STEAK HACHE BIO	ASCENSION	ASCENSION
BOULGOUR BIO	CAROTTES SAUTEES BIO AIL OIGNONS	RATATOUILLE		
FROMAGE BLANC BIO LOCAL	POMME BIO	TARTE AU CHOCOLAT		
lundi 17 mai	**mardi 18 mai**	**mercredi 19 mai**	**jeudi 20 mai**	**vendredi 21 mai**
SALADE RIZ BIO	TABOULE	POISSON MEUNIERE	OMELETTE BIO	SALADE COLESLAW
LASAGNES AUX LEGUMES & PESTO	STEAK HACHE BIO SAUCE TOMATE	TRIO DE LEGUMES BIO	GRATIN DE COURGETTE BIO	BLANQUETTE DE VEAU BBC
	HARICOTS VERTS SAUTES BIO	FROMAGE BIO	EMMENTAL BIO	SEMOULE BIO
FRUIT DE SAISON ECO RESPONSABLE	YAOURT AREILLADOU LOCAL	BANANE BIO	CREME AU CHOCOLAT	SALADE DE FRUITS TROPICALE
lundi 24 mai	**mardi 25 mai**	**mercredi 26 mai**	**jeudi 27 mai**	**vendredi 28 mai**
	SALADE DE POMME DE TERRE BIO	SALADE DE CONCOMBRE MAIS	MACEDOINE DE LEGUMES BIO	DOS DE COLIN SAUCE CITRON
PENTECOTE	CUISSE DE POULET BBC	NUGGETS DE BLE	SAUCISSE DE PAYS	POMME VAPEUR BIO SAUCE TARTARE
	RATATOUILLE BIO	COQUILLETTES BIO & RAPE	BEIGNETS DE CHOU FLEUR	GOUDA BIO
	FRUIT DE SAISON BIO	YAOURT LEONCEL BIO	FRUIT DE SAISON BIO	COMPOTE BIO

Info :

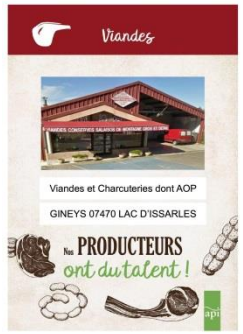
Depuis le 1er janvier : nouveau contrat avec Api Restauration qui comprend notamment 2 repas végétariens par semaine et des produits à hauteur de 70% durables dont 50 % issus de l'agriculture biologique ou en conversion.

*« L'alimentation **durable**, c'est l'ensemble des pratiques alimentaires qui visent à **nourrir** les êtres humains en qualité et en quantité suffisante, aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement, en étant accessible économiquement et rémunératrice sur l'ensemble de la chaîne alimentaire. » source ADEME*

Les produits concernés sont donc les produits labellisés (pêche durable MSC, produits AOP/AOC/IGP, Bleu Blanc Cœur, issus de l'agriculture biologique…)

INFOS PRODUITS:

Toutes nos viandes sont françaises. *Les viandes et charcuteries locales proviennent de* ***GINEYS - LAC D'ISSARLES (07) La volaille locale de Royal Bernard à GRANE (26). Les Pommes de terre locales sont de Patifol à LEMPS (07). NOS FRUITS DE SAISON*** *(sauf banane, agrumes)* ***SONT DE LA REGION.*** *Les quenelles, soufflés et raviolis sont de* ***SAINT JEAN - ROMANS (26). Les produits laitiers Léoncel (locaux et bio) sont du Gaec de la Grange à LEONCEL (26). Les Areilladou proviennent de la laiterie Carrier à VALS LES BAINS (07).***



Dans le cadre de la **loi Egalim** (**Loi n° 2018-938** pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous) notre service achats, notre acheteur régional et notre gérant travaillent au quotidien sur **l'approvisionnement en circuits courts de produits durables et bio.**

Dans le même contexte, un **repas végétarien** est proposé aux enfants une fois par semaine.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.egalimapi.com

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements

Menus du 31 mai au 18 Juin 2021
RESTAURANTS SCOLAIRES DE VIVIERS

Légende :
BIO — PRODUIT REGIONAL — LABEL — Festif — Repas Végétarien

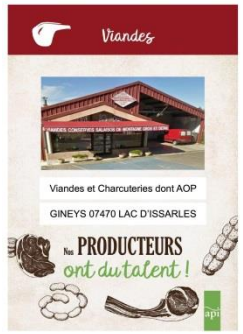
lundi 31 mai	mardi 1 juin	mercredi 2 juin	jeudi 3 juin	vendredi 4 juin
BETTERAVES RAPEES CRUS	PAUPIETTE DE VEAU SAUCE FORESTIERE	TABOULE BIO	SALADE DE MAIS BIO ŒUF CROUTONS PERSIL AIL	SALADE DE TOMATE BIO
BOLOGNAISE VEGETAL	CAROTTES BIO CIBOULETTE	POISSON A LA BORDELAISE	PAVE AU FROMAGE	ROTI DE PORC COLOMBO (ARDECHE)
SPAGHETTIS BIO & RAPE	FROMAGE BLANC BIO VRAC	HARICOTS BEURRES	COURGETTES BIO AUX OIGNONS	BOULGOUR BIO
YAOURT LOCAL AUX FRUITS	FRUIT DE SAISON LOCAL	FROMAGE BLANC BIO	FRAISES (LOCAL) AU SUCRE	CREME AU CHOCOLAT BIO
lundi 7 juin	**mardi 8 juin**	**mercredi 9 juin**	**jeudi 10 juin**	**vendredi 11 juin**
SALADE LENTILLES BIO A LA CANNELLE	ŒUF EN BECHAMEL BIO	CAROTTES RAPEES BIO	SALADE DE TOMATE MOZZARELLA BIO	FRIAND AU FROMAGE
JAMBON BRAISE LOCAL	HARICOTS VERTS SAUTES BIO	STEAK HACHE	RAVIOLIS 4 FROMAGES BIO & RAPE	SAUTE DE DINDE A L'INDIENNE BIO
RATATOUILLE BIO	CAMEMBERT BIO	PETIT POIS PDT BIO		MELANGE CEREALES BIO
NECTARINE BIO	SALADE DE FRUIT	CREME AU CHOCOLAT BIO	GATEAU AUX AMANDES MAISON	FRUIT DE SAISON LOCAL
lundi 14 juin	**mardi 15 juin**	**mercredi 16 juin**	**jeudi 17 juin**	**vendredi 18 juin**
PASTEQUE BIO	CONCOMBRE FETA	TOMATE BASILIC	QUICHE LORRAINE	SOUPE FROIDE GASPACHO
TARTE BOLOGNAISE VEGETALE	LONGE DE PORC LOCAL A LA SAUGE	LASAGNE AUX PESTO	CUISSE DE POULET ROTI BBC	PAELLA AU POISSON
SALADE BIO	SEMOULE BIO		DUO COURGETTE CAROTTE BIO	RIZ PILAF BIO
FROMAGE BLANC BIO VRAC	ABRICOT BIO	FRAISES AU SUCRE BIO	CERISES	CREME CATALANE

Comme chaque année, les deux dernières semaines seront concoctées par les enfants !

Info :
Depuis le 1er janvier : nouveau contrat avec Api Restauration qui comprend notamment 2 repas végétariens par semaine et des produits à hauteur de 70% durables dont 50 % issus de l'agriculture biologique ou en conversion.
*« L'alimentation **durable**, c'est l'ensemble des pratiques alimentaires qui visent à **nourrir** les êtres humains en qualité et en quantité suffisante, aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement, en étant accessible économiquement et rémunératrice sur l'ensemble de la chaîne alimentaire. » source ADEME*
Les produits concernés sont donc les produits labellisés (pêche durable MSC, produits AOP/AOC/IGP, Bleu Blanc Cœur, issus de l'agriculture biologique…)

INFOS PRODUITS:

Toutes nos viandes sont françaises. *Les viandes et charcuteries locales proviennent de* ***GINEYS - LAC D'ISSARLES (07) La volaille locale de Royal Bernard à GRANE (26). Les Pommes de terre locales sont de Patifol à LEMPS (07). NOS FRUITS DE SAISON*** *(sauf banane, agrumes)* ***SONT DE LA REGION.*** *Les quenelles, soufflés et raviolis sont de* ***SAINT JEAN - ROMANS (26). Les produits laitiers Léoncel (locaux et bio) sont du Gaec de la Grange à LEONCEL (26). Les Areilladou proviennent de la laiterie Carrier à VALS LES BAINS (07).***



Dans le cadre de la **loi Egalim** (**Loi n° 2018-938** pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous) notre service achats, notre acheteur régional et notre gérant travaillent au quotidien sur **l'approvisionnement en circuits courts de produits durables et bio.**
Dans le même contexte, un **repas végétarien** est proposé aux enfants une fois par semaine.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.egalimapi.com

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements