

## 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



| Lundi 26 avril  | Mardi 27 avril   | Mercredi 28 avril | Jeudi 29 avril   | Vendredi 30 avril  |
|---|--|-------------------|--|--|
| <p><b>Coleslaw</b> </p> <p>Emincé de dinde sauce colombo</p> <p>Pommes rissolées</p> <p><b>Cantal</b> </p> <p><b>Kiwi bio</b> </p> |  <p><b>Alsace</b></p> <p>Salade de cervelas</p> <p>Saucisse de Strasbourg</p> <p>Choucroute</p> <p>Reblochon</p> <p>Tarte Alsacienne aux pommes</p>  |                   | <p>Salade de perles, mais, mimolette</p> <p>Parmentier aux deux haricots</p> <p>Salade verte</p> <p><b>Yaourt local aromatisé</b> </p> <p>Crème dessert vanille</p> | <p>Œuf dur et mayonnaise au paprika</p> <p>Poisson pané et citron</p> <p>Mélange de petits pois et carottes</p> <p><b>Bleu d'Auvergne</b> </p> <p>Fruit de saison</p> |

| Lundi 3 mai   | Mardi 4 mai  | Mercredi 5 mai | Jeudi 6 mai  | Vendredi 7 mai  |
|---|--|----------------|--|---|
| <p><b>Safari en Afrique</b></p>  | Salade verte et vinaigrette  |                | Salade de tomates vinaigrette à l'échalotte  | Mortadelle et cornichons  |
| Houmous   | Œufs sauce bourguignonne   |                | <b>Escalope de porc</b> <br>Tex Mex | <b>Poisson frais</b> <br>sauce dieppoise |
| Aiguillettes de poulet sauce façon yassa  | <b>Semoule bio</b>  |                | Gratin de courgettes   | <b>Riz pilaf bio</b>                     |
| Purée de patate douce   |  |                |  |   |
| Buchette au chèvre  | <b>St Nectaire</b>   |                | Suisse sucré   | <b>Camembert bio</b>                   |
| <b>Banane bio</b>              |  |                |  |   |
|                                | Flan nappé caramel   |                |  <b>Brownies du chef</b>          | <b>Pomme bio</b>                       |