

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 L'E.N.D.I TOURCOING

Légende :

Repas à thème

lundi 10 mai	mardi 11 mai	jeudi 13 mai	vendredi 14 mai	lundi 07 juin	mardi 08 juin	jeudi 10 juin	vendredi 11 juin
CONCOMBRES VINAIGRETTE OU RADIS OU LAITUE AU MAIS OMELETTE TORTI ET DUO DE COURGETTES FROMAGE YAOURT SUCRE OU FROMAGE BLANC A LA CASSONADE OU PETITS SUISSES	SALADE DE TOMATES OU SALADE COMPOSEE EMINCE DE BOEUF VBF A LA PROVENCALE SEMOULE ET PIPERADE FROMAGE MOUSSE AU CHOCOLAT OU LIEGEOIS A LA VANILLE OU CREME DESSERT PRALINE	FERIE	FERME	SURIMI OU SARDINES A LA TOMATE LASAGNE SALADE VERTE FROMAGE CHOU CHANTILLY OU ECLAIR VANILLE	BETTERAVES ROUGES ET DES DE FROMAGE OU MACEDOINE EMINCE POULET AUX CHAMPIGNONS POMME DE TERRE ET HARICOTS BEURRE PERSILLES FROMAGE COMPOTE DE FRUITS OU ABRICOTS AU SIROP ET CREME ANGLAISE OU SALADE DE FRUITS	CELERI REMOULADE OU CHAMPIGNONS ALA CREME OU RADIS OMELETTE FROMAGE PUREE ET DUO CAROTTE FROMAGE ILE FLOTTANTE OU CREME DESSERT VANILLE OU LIEGEOIS CHOCOLAT	CONCOMBRES A LA BULGARE OU MELON OU SALADE AUX CROUTONS FILET DE LIEU SAUCE CITRON RIZ ET EPINARD A LA CREME FROMAGE CHOIX DE FRUITS
lundi 17 mai	mardi 18 mai	jeudi 20 mai	vendredi 21 mai	lundi 14 juin	mardi 15 juin	jeudi 17 juin	vendredi 18 juin
CEUF DUR SAUCE COCKTAIL OU ASPERGES MIMOSA BOULETTES TOMATE SOJA PATES ET PETITS POIS CAROTTES FROMAGE CHOIX DE FRUITS	CAROTTES LOCALES RAPEES OU CELERI REMOULADE OU LAITUE AUX POIVRONS CARBONADE DE BŒUF VBF POMME DE TERRE ET HARICOTS VERTS FROMAGE FROMAGE BLANC AU COULIS DE FRUITS OU YAOURT A LA VANILLE OU YAOURT NATURE SUCRE	ACCRAS DE POISSON SAUCE AU FROMAGE BLANC OU TABOULE A L'AFICAINE (coriandre, avocat , boughour,curry , haricots rouges..)  POULET YASSA RIZ ET POLEE LEGUMES REPAS AFRICAINE ANANAS SIROP OU TARTE COCO	TOMATE AU MAIS OU SALADE FROMAGERE FILET DE LIEU SAUCE CIBOULETTE BOULGOUR ET EPINARDS A LA CREME FROMAGE CHOIX DE FRUITS	SALADE DE TOMATES OU PASTIQUE BOULETTES DE BŒUF SAUCE TOMATE SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS FROMAGE YAOURT AROMATISE OU FROMAGE BLANC AU SUCRE OU VELOUTE AUX FRUITS	PIEMONTAISE OU SALADE NICOISE TARTE FROMAGE PUREE ET SALADE VERTE FROMAGE LIEGEOIS A LA VANILLE OU MOUSSE AU CHOCOLAT	MACEDOINE OU POIREAUX VINAIGRETTE OU EMINCE DE FOND D'ARTICHAUD CORDON BLEU POMMES DE TERRE GRENAILLES AU THYM ET POEELE DE LEGUMES FROMAGE POIRE AU CHOCOLAT OU ANANAS ROTI AU SPECULOOS	TARTARE DE CONCOMBRES OU SALADE FROMAGERE OU DUO DE MELON/PASTIQUE FILET DE COLIN SAUCE CREVETTES BLE ET BROCOLIS FROMAGE CHOIX DE FRUITS
lundi 24 mai	mardi 25 mai	jeudi 27 mai	vendredi 28 mai	lundi 21 juin	mardi 22 juin	jeudi 24 juin	vendredi 25 juin
FERIE	CHOU FLEUR OU CAROTTES RAPEES OU POMELOS CREPE FROMAGE PUREE ET SALADE FROMAGE FLAN AU CARAMEL OU MOUSSE AU CITRON OU SEMOULE AU LAIT	PASTIQUE OU MELON EMINCE BOEUF PATES ET CAROTTES FROMAGE FROMAGE BLANC A LA CASSONADE OU PETITS SUISSES AUX FRUITS	SALAMI OU PATE DE CAMPAGNE OU SURIMI POISSON MEUNIERE SAUCE TARTARE POMME DE TERRE ET COURGETTES FROMAGE TARTELETTE POIRE ET PAIN D'EPICES TARTE POMME	MELON OU PASTIQUE OU BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE A LA FRAISE QUICHE AU SAUMON LEGUMES SALADE DE CRUDITES FROMAGE FRAISES AU SUCRE OU ABRICOTS CREME ANGLAISE	CELERI REMOULADE OU CAROTTES RAPEES LOCALES OU FRISEE AUX LARDONS SAUTE VOLAILLE RIZ ET JULIENNE DE LEGUMES A LA CREME FROMAGE FLAN CARAMEL OU CREME DESSERT CHOCOLAT OU LIEGEOIS VANILLE	MORTADELLE OU ROULADE AU JAMBON OU SURIMI HACHIS PARMENIER SALADE VERTE FROMAGE CHOIX DE FRUITS	TABOULE OU PIEMONTAISE NATURE PANE AU LAIT PATES ET RATATOUILLE FROMAGE FLAN PATISSIER OU TARTE AU CHOCOLAT
lundi 31 mai	mardi 01 juin	jeudi 03 juin	vendredi 04 juin	lundi 28 juin	mardi 29 juin	jeudi 01 juillet	vendredi 02 juillet
CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE A L'ORANGE OU SALADE AUX CROUTONS OU EMINCE DE RADIS AU FROMAGE BLANC PANE VEGETAL PATES ET RATATOUILLE FROMAGE LIEGEOIS AU CHOCOLAT OU ENTREMET A LA VANILLE OU CREME DESSERT CARAMEL	SAUCISSON OU TERRINE POISSON TOMATE FARCIE RIZ AUX PETITS LEGUMES FROMAGE CHOIX DE FRUITS	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE OU TABOULE OU SALADE DE PATES SAUTE DE BŒUF VBF A L'ESTRAGON POMMES DE TERRE BOULANGERES ET PETITS POIS FROMAGE CHOIX DE FRUITS	TOMATE MOZZARELLA OU PASTIQUE OU LAITUE AU MAIS FILET DE POISSON A LA DIEPPOISE BLE ET DUO DE COURGETTES FROMAGE BEIGNET AUX POMMES OU FLAN PATISSIER	RADIS OU PASTIQUE OU CAROTTES LOCALES VINAIGRETTE A L'ORANGE CORDON BLEU PUREE ET COURGETTES SAUTEES FROMAGE CHOIX DE FRUITS	MACEDOINE OU BETTERAVES ROUGES OMELETTE AU FROMAGE CŒUR DE BLE ET AUBERGINES GRILLEES FROMAGE SALADE DE FRUITS OU PECHE AU SIROP OU COMPOTE POMME CASSIS	SALADE COMPOSE OU RADIS  CHEESEBURGER POMMES WEDGES CHEDDAR BROWNIE ET CREME ANGLAISE OU DONUT'S	CELERI OU CONCOMBRE FILET DE POISSON SAUCE CITRONNEE RIZ ET PETITS POIS CAROTTES FROMAGE CHOIX DE LAITAGES

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements