

# Menu 5 éléments

LÉGENDE :	Régional	Recette cuisinée	Plat signature	Repas végétarien
	Viande française	Repas à thème	Bio	

<b>lundi 26 avril</b> BETTERAVES ROUGES BIO RAVIOLIS + FROMAGE RAPE VACHE QUI RIT FLAN VANILLE	<b>mardi 27 avril</b> REPAS VÉGÉ CREPEAU FROMAGE BOULES DE SOJA SAUCE TAJINE SEMOULE BIO PETIT MOULE NATURE KIWII	<b>jeudi 29 avril</b> CONCOMBRE VINAIGRETTE AU FROMAGE BLANC GRATINE DE POULET (Pdt, émincé de poulet, julienne de légumes, béchamel) PETIT SUISSE SUCRE TARTE AU CHOCOLAT	<b>vendredi 30 avril</b> TOMATE VINAIGRETTE BASILIC OMELETTE SAUCE FINES HERBES PUREE FRAIDOU YAOURT AROMATISÉ
<b>lundi 03 mai</b> TABOULE SAUTE DE PORC SAUCE AUX OLIVES FLAGEOLETS CUISINES MONTCADI A LA COUPE POMME	<b>mardi 04 mai</b> REPAS VÉGÉ SALADEVERTE VINAIGRETTE BOLOGNAISE SOJA COQUILLETES BIO VACHE PICON LIEGEOIS CHOCOLAT	<b>jeudi 06 mai</b> HARICOT VERT VINAIGRETTE ECHALOTTE SAUCISSE DE POULET AU FROMAGE FRITES / KETCHUP CAMEMBERT BIO SALADE DE FRUITS FRAIS	<b>vendredi 07 mai</b> SAUCISSON A L'AIL POISSON PANE / CITRON RIZ BIO / EPINARD BECHAMEL YAOURT SUCRE GATEAU BASQUE
<b>lundi 10 mai</b> MACEDOINE MAYONNAISE FILET DE POULET SAUCE BASQUAISE SEMOULE BIO RATATOUILLE MIMOLETTE A LA COUPE ANANAS	<b>mardi 11 mai</b> CONCOMBRE VINAIGRETTE AU FROMAGE BLANC CIBOULETTE ROTI DE PORC SAUCE MOUTARDE LENTILLES CUISINES PETIT SUISSE SUCRE POKER NOISETTE	<b>jeudi 13 mai</b> ASCENSION	<b>vendredi 14 mai</b>
<b>lundi 17 mai</b> SALADEVERTE VINAIGRETTE A L'ECHALOTE GRATIN KNACKY / PDT YAOURT NATURE SUCRE POMME	<b>mardi 18 mai</b> REPAS VÉGÉ TABOULE BIO ESCALOPE SOJA BLE PETIT POIS A LA TOMATE EMMENTAL A LA COUPE MOUSSE CHOCOLAT	<b>jeudi 20 mai</b> SAFARI EN AFRIQUE CAROTTES RAPEES AUX POIS CHICHES CITRONNETTE AU CUMIN ANIGUILLETTE DE POULET FACON MAÏE (concentrée de tomate, cube tomate, oignon, ail) RIZ BIO EPICE (bouillon, poivron rouge et vert, ail, paprika) CARRE FONDU CAKE ANANAS COCO	<b>vendredi 21 mai</b> CREPEAU FROMAGE POISSON MARINE PROVENÇALE PUREE DE LEGUMES COULOMMIER KIWII BIO
<b>lundi 24 mai</b> PENTECOTE	<b>mardi 25 mai</b> BETTERAVE BIO VINAIGRETTE RAVIOLIS AU FROMAGE VACHE QUI RIT BIO YAOURT AUX FRUITS	<b>jeudi 27 mai</b> CELERI REMOULADE CHIPOLATAS FLAGEOLETS A LA TOMATE PETIT SUISSE SUCRE TARTE AU FLAN MAISON	<b>vendredi 28 mai</b> TOMATE MOZARELLA GRATINE DE POISSON / PDT CAMEMBERT BIO BANANE BIO

<b>lundi 31 mai</b> CHOU FLEUR SAUCE COCKTAIL SAUTE DE POULET SAUCE CHAMPIGONS DUO JEUNES CAROTTES / POMMES DE TERRE FRAIDOU COMPOTE DE POMMES	<b>mardi 01 juin</b> REPAS VÉGÉ ŒUF DUR MAYONNAISE SALADE VEGE DE COQUILLETTE BIO TOMATE ET MAÏS KIRI YAOURT AROMATISE	<b>jeudi 03 juin</b> SALADEVERTE VINAIGRETTE BALSAMIQUE ECHALOTTE HACHIS PARMENTIER DE BOEUF MAASDAM BIO A LA COUPE LIEGEOIS VANILLE	<b>vendredi 04 juin</b> PATE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS POISSON PANE / CITRON BLE BIO YAOURT NATURE SUCRE FRAISES
<b>lundi 07 juin</b> MACEDOINE MAYONNAISE SAUTE DE BOEUF SAUCE CHARCUTERIE GRATIN COURGETTE / CAROTTE PETIT MOULE KIWII BIO	<b>mardi 08 juin</b> PASTEQUE CARBONARA SPAGHETTI EDAM BIO A LA COUPE CREME DESSERT VANILLE	<b>jeudi 10 juin</b> REPAS VÉGÉ CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE AU CITRON STEAK DE SOJA POMMES DORÉES AU FOUR / KETCHUP PETIT SUISSE SUCRE CLAFOUTIS MAISON	<b>vendredi 11 juin</b> QUICHE LORRAINE INDIVIDUELLE RISOTTO DE COLIN AUX PETITS LEGUMES COULOMMIER NECTARINE
<b>lundi 14 juin</b> MELON BOULETTES DE BŒUF BIO SAUCE AUX OLIVES SEMOULE BIO GOUDA A LA COUPE MOUSSE CHOCOLAT	<b>mardi 15 juin</b> REPAS VÉGÉ CELERI REMOULADE HACHIS PARMENTIER VEGETARIEN CHANTAILLOU ABRICOT	<b>jeudi 17 juin</b> CAKE AU FROMAGE ROTI DE PORC AU JUS FLAGEOLETS A LA TOMATE YAOURT NATURE SUCRE BANANE BIO	<b>vendredi 18 juin</b> CONCOMBRE VINAIGRETTE AU FROMAGE BLANC CIBOULETTE POISSON MEUNIÈRE RIZ / EPINARD BECHAMEL CARRE FRAIS BEIGNET AUX POMMES
<b>lundi 21 juin</b> BETTERAVE BIO VINAIGRETTE PAUPIETTE DE VEAU SAUCE MOUTARDE LENTILLES CUISINÉES FRAIDOU POMME	<b>mardi 22 juin</b> PASTEQUE BOLOGNAISE DE BŒUF COQUILLETES BIO MONTCADI A LA COUPE MOELLEUX CHOCOLAT	<b>jeudi 24 juin</b> REPAS VÉGÉ SALADEVERTE VINAIGRETTE PIZZA FROMAGE (Recette du chef) PETIT SUISSE SUCRE FRAISES	<b>vendredi 25 juin</b> TOMATE VINAIGRETTE A L'ECHALOTTE POISSON MARINE PROVENÇALE PUREE DE CAROTTES POINTE DE BRIE LIEGEOIS CHOCOLAT
<b>lundi 28 juin</b> RADIS BEURRE SAUCISSE DE POULET PETITS POIS CAROTTES TOMME BLANCHE YAOURT AUX FRUITS	<b>mardi 29 juin</b> CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE ROTI DE BŒUF SAUCE TARTARE FRITES AU FOUR PETIT LOUIS KIWII BIO	<b>jeudi 01 juil.</b> REPAS VÉGÉ MELON ESCALOPE SOJA BLE PATES BIO / KETCHUP YAOURT NATURE SUCRE TARTE AUX POMMES MAISON	<b>vendredi 02 juil.</b> SAUCISSON A L'AIL CORNICHONS COLIN SAUCE OSEILLE POMMES VAPEUR PERSILLEES CAMEMBERT BIO PECHE
<b>lundi 05 juil.</b> Menu Plaisir TOMATES A CROQUER ROTI DE DINDE / MAYONNAISE POMMES NOISETTES MIMOLETTE DOONLITS	<b>mardi 06 juil.</b> REPAS VÉGÉ ŒUF DUR SALADE VEGE DE RIZ BIO VACHE QUI RIT BIO ABRICOT	<b>jeudi 08 juil.</b>	<b>vendredi 09 juil.</b>



**BONNES VACANCES !!**

• Nos entrées et assaisonnements sont élaborés sur la Cuisine Centrale essentiellement à partir de produits frais  
 • Nos plats, sauce et accompagnements sont cuisinés par nos chefs

• Nos plats sont susceptibles de contenir des substances dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances  
 • Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements

## 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 : 477 181 010 - Siège : 384 rue du Général de Gaulle 59370 Mons-en-Baroeul

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!



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 Cré@pi