



CONSOMMATION

Seule la tige (ou pétiole) se consomme. En effet, les feuilles, trop chargées en acide oxalique, sont toxiques.

C'est un légume ! Mais les usages en cuisine les plus courants sont ceux d'un fruit : compote, tarte, crumble et bien sûr confiture !



ASTUCES

Rincer les tiges de rhubarbe et les peler à l'aide d'un économe.

Tailler en tronçons et faire tremper dans l'eau froide durant 30 minutes pour réduire l'acidité.



IDÉES RECETTES

En dessert, elle s'accorde à merveille avec d'autres fruits pour adoucir l'acidité : pommes, bananes ou fraises.

En version sucrée salée, elle s'associe aux fruits secs dans les tajines, ou dans les ragoûts d'agneau et de poisson.

La rhubarbe

La rhubarbe est riche en fibres alimentaires. Nature, elle est peu calorique. Sa chair se révèle fondante et acidulée après cuisson.

Les mois de pleine saison sont :

AVRIL - MAI - JUIN - JUILLET

UNE SAISON...UNE RECETTE

Croquants à la Rhubarbe et aux Petits beurre.



Ingédients :

3 pommes
150 g de rhubarbe épluchée
80 g (50 g + 30 g) de sucre semoule
½ citron jaune
6 feuilles de gélatine
6 petits beurre (ou palets bretons ou spéculoos)
15 ml d'eau



Progression :

1. Laver, éplucher les pommes et les couper grossièrement. Couper la rhubarbe en petits morceaux.
2. Cuire les pommes et la rhubarbe avec le jus d'½ citron et 50 g de sucre. Laisser compoter à feu doux 25 min en remuant régulièrement.
3. Faire ramollir la gélatine dans de l'eau froide.
4. Mixer la compote chaude, y ajouter les feuilles de gélatine ramollies. Bien mélanger. Couler la compote dans un plat à bords hauts sur 2 cm d'épaisseur. Laisser refroidir jusqu'à prise complète (minimum 4 h au réfrigérateur).
5. Réaliser un sirop avec 30 g de sucre et 15 ml d'eau.
6. Écraser les biscuits en chapelure.
7. Tailler des cubes de compote de 2 cm.
8. Les mettre sur un pic et tremper dans le sirop puis dans la chapelure de biscuits. Servir.

Recette proposée par :
Sébastien DELATTRE,
chef de secteur
Api Picardie Sud.



MAI - JUIN - JUILLET 2017

Soyons Complices à table !



ÉDITO

La semaine Européenne du développement durable

Du 30 mai au 5 juin prochain, API Restauration met à l'honneur les produits locaux dans les menus.

Saviez-vous qu'il n'y a pas de centrale d'achat chez nous ?

Dans chacune de nos régions, un référent et un acheteur sont en charge de :

- négocier les fruits et légumes locaux chaque semaine,
- dénicher de nouveaux producteurs de proximité,
- garantir la meilleure qualité des achats régionaux.

Les Chefs de cuisine élaborent les menus, accompagnés par une diététicienne, et cuisinent les produits du terroir et de saison.

Depuis 2009, API Restauration est un acteur engagé de la Semaine du Développement Durable et profite de ce temps fort de l'année pour valoriser les partenariats durables avec les producteurs de la région.

Laure LAGIER
Responsable Développement Durable

Plus d'informations sur :
www.api-restauration.com



Menus du 24 avril au 07 juillet 2017

RESTAURANT SCOLAIRE DE FRESNES SUR MARNE



lundi 24 avril	mardi 25 avril	mercredi 26 avril	Jeudi 27 avril	vendredi 28 avril
Taboulé oriental	Céleri au curry	Salade des îles (semoule ananas concombre)	Betterave vinaigrette	Saucisson sec* et cornichon
Steak haché sauce tomate	Filet de poulet sauce paprika	Carbonara de dinde	Normandin de veau sauce aux champignons	Colin sauce aurore
Poêlée méridionale	Riz	Pâte	Boulghour	Haricot vert
Délice camembert	Suisse nature sucré	Emmental	Yaourt local de la ferme de SIGY à la vanille	Brie
Liégeois au chocolat	Kiwi	Beignet au pomme	Pomme	Banane

lundi 04 mai	mardi 02 mai	mercredi 03 mai	Jeudi 04 mai	vendredi 05 mai
Férié	Salade de coeur de palmier et maïs	Salade café de Paris (PDT tomate dinde)	Carotte rapée au gouda	Concombre vinaigrette
	Burger de boeuf sauce marengo	Cuisse de poulet	Merlu sauce citron	Lasagne bolognaise
	Blé aux petits légumes	Courgettes persillées	Pomme vapeur	Salade verte
	Coulommiers	Fromage blanc nature sucré	Edam	Yaourt aromatisé
	Flan vanille	Poire	Compote pomme banane	Ananas

lundi 08 mai	mardi 09 mai	mercredi 10 mai	Jeudi 11 mai	vendredi 12 mai
Férié	Salade de coeur de blé pêcheur (surimi maïs)	Céleri au curry	Tomate vinaigrette	Macédoine mayonnaise
	Sauté de boeuf façon bourguignon	Boulette de veau sauce indienne	Emincé de volaille sauce ancienne	Poisson meunière et citron
	Jardinière de légumes Suisse aromatisé	Semoule Bleu	Petit pois carotte Yaourt nature sucré	Ratatouille Gouda
	Pomme	Crème dessert vanille	Gâteau au yaourt pépites de chocolat	Banane
			Recette du Chef	

lundi 15 mai	mardi 16 mai	mercredi 17 mai	Jeudi 18 mai	vendredi 19 mai
Tomate cerise	Salade verte aux croutons	Salade de pâte Marco Polo (tomate surimi)	Concombre BIO créole (ananas maïs)	Duo de haricot en salade
Boulette d'agneau sauce tajine	Rôti de dinde à l'estragon	Hoki sauce aneth	Steak haché de boeuf BIO sauce hongroise	Crousty de poulet + ketchup
Boulghour	Flageolet	Duo de carotte	Purée de légume BIO	Frite
Carré fondu	Yaourt nature sucré	Saint Paulin	Camembert BIO	Yaourt nature local de la ferme de Viltain + sucre
Flan chocolat	Kiwi	Gâteau basque	Compote de pomme BIO	Poire

lundi 22 mai	mardi 23 mai	mercredi 24 mai	Jeudi 25 mai	vendredi 26 mai
Macédoine vinaigrette	Céleri à la mimiolette	Paté de campagne* et cornichons	Férié	Salade antillaise (semoule tomate ananas concombre)
Paupiette de veau sauce charcutière	Sauté de dinde sauce aux oignons	Pizza tomate fromage		Poisson gratiné au fromage
Blé aux petits légumes	Gratin de chou fleur et pomme de terre	Salade verte		Haricot plat
Yaourt aromatisé	Croc lait	Suisse nature sucré		Buchette vache chèvre
Pomme	Donuts	Fraise		Compote de pommes fraise

lundi 29 mai	mardi 30 mai	mercredi 31 mai	Jeudi 01 Juin	vendredi 02 Juin
Salade de pâte italienne (tomate basilic)	Développement durable	Melon	Salade milanaise (tomate poivron macédoine)	Brocolis vinaigrette à l'échalote
Colin sauce aneth	Carotte rapée vinaigrette	Aiguillette de volaille sauce curry	Paupiette de porc* aux agrumes	Nuggets de poulet et ketchup
Epinard béchamel	Steak haché élevage de normandie au jus	Purée	s/porc : paupiette de veau	Haricot beurre
Carré fondu	Petit pois	Camembert	Gratin de salsifis	Suisse aromatisé
Pêche	Yaourt aromatisé	Gâteau au yaourt et à l'ananas	Recette du chef	Fraise
	Mousse au chocolat SAGA CHOCOLAT			

lundi 05 Juin	mardi 06 Juin	mercredi 07 Juin	Jeudi 08 Juin	vendredi 09 Juin
Férié	Betterave vinaigrette	Pastèque	Tomate niçoise	Tomate cerise
	Chili con carne	Jambon blanc* et ketchup s/porc : jambon volaille	Emincé de volaille sauce grand-mère	Waterzoi de poisson
	Riz	Pâte	Julienne de légumes	Purée de légume
	Rondelé ail et fines herbes	Brie	Yaourt nature sucré	Mimolette
	Nectarine	Gâteau basque	Banane	Compote pomme ananas

lundi 12 Juin	mardi 13 Juin	mercredi 14 Juin	Jeudi 15 Juin	vendredi 16 Juin
Chou fleur vinaigrette	Salade mexicaine (haricot rouge maïs poivron)	Tomate mozzarella	GARDEN PARTY	Salade verte aux croutons
Viennoise de dinde	Burger de boeuf sauce hongroise	Poisson pané et citron	Melon	Rôti de porc* sauce aux herbes s/porc : rôti de dinde
Lentille	Brocolis	Pomme sautée	Duo merguez et chipolatas* s/porc : saucisse de volaille	Carotte persillée Coulommiers
Vache qui rit	Yaourt aromatisé	Montcadi croûte noire	Taboulé	
Pomme	Pêche	Compote pomme	Yaourt nature sucré	Liégeois à la vanille
			Smoothie fruit	

lundi 19 Juin	mardi 20 Juin	mercredi 21 Juin	Jeudi 22 Juin	vendredi 23 Juin
Melon	Oeuf dur mayonnaise	Salade grecque (tomate feta concombre olive)	Carotte rapée au gouda	Salade de lentille à l'échalote
Normandin de veau sauce brune	Filet de poulet sauce oseille	Cordon bleu	Bolognaise	Colin sauce citron
Haricot blanc томатé	Gratin de salsifis et pomme de terre	Haricot vert	Pâte	Riz
Tomme blanche	Petit louis tartine	Camembert	Yaourt aromatisé à la vanille local de la ferme de Sigy	Yaourt nature sucré
Flan nappé caramel	Ananas	Nectarine	Pêche au sirop	Cerise

lundi 26 Juin	mardi 27 Juin	mercredi 28 Juin	Jeudi 29 Juin	vendredi 30 Juin
Repas froid	Pamplemousse et sucre	Salade de perle de pâte	Repas de fin d'année	Pastèque
Haricot beurre à l'échalote	Sauté de porc* sauce provençale s/porc : sauté de dinde	Hoki sauce diéppoise	Carotte au jus d'orange	Tomate farcie
Jambon blanc* et ketchup s/porc : jambon de volaille	Semoule	Haricot beurre	Beignet de calamari + sauce tartare	Purée
Salade de pomme de terre mayonnaise	Yaourt aromatisé	Emmental	Potatoes	Carré de Liguil
Fraidou	Petit beurre	Banane	Suisse nature sucré	Compote de pomme
Pêche			Gâteau chocolat noix de coco	
			recette du chef	

lundi 3 juillet	mardi 4 juillet	mercredi 5 juillet	Jeudi 6 juillet	vendredi 7 juillet
Tomate vinaigrette au basilic	Macédoine mayonnaise	Melon	Médailon de surimi mayonnaise	Tomate cerise
Saucisse de francfort* s/porc : saucisse de volaille	Merlu sauce aurore	Pizza au thon	Burger de boeuf scc basquaise	Rôti de dinde froid mayonnaise
Lentilles	Riz	Salade verte	Ratatouille et pomme de terre	Salade de pâtes italienne
Suisse nature sucré	Carré frais	Fromage blanc sucré	Buchette vache chèvre	Edam
Tarte au flan	Nectarine	Cocktail de fruits au sirop	Pêche	Crème dessert chocolat