



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
Apl Picardie Sud.



MAI - JUIN - JUILLET 2017



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



lundi 15 mai	mardi 16 mai	mercredi 17 mai	jeudi 18 mai	vendredi 19 mai
Taboulé à l'Orientale	Concombre à la Grecque	Duo de saucissons et ses condiments <i>(tomate vinaigrette)</i>	Betteraves vinaigrette	Pastèque
Grillardin de veau à la Milanaise <i>(flan de brocolis au poisson)</i>	Filet de hoki sauce Nantaise	Aiguillettes de poulet Tandoori <i>(PDT fromagères)</i>	Rôti de porc à la moutarde et au miel <i>(gratin de fusilli aux petits légumes)</i>	Emincé de bœuf au paprika <i>(galette végétarienne)</i>
Brocolis	Riz pilaf	Haricots beurre	Fusillis	Petits pois
Carré frais	Camembert Saint Nectaire	Mimolette	Yaourt nature Fromage blanc	Cantal Bûche du Pilat
Fruit frais	Chocolat liégeois	Compote pomme fraise	Fruit frais	Flan pâtissier

lundi 12 juin	mardi 13 juin	mercredi 14 juin	jeudi 15 juin	vendredi 16 juin
Radis et son beurre	Terrine de campagne et ses condiments <i>(terrine de poisson)</i>	Concombre vinaigrette	Pastèque	Feuilleté Hot dog <i>(feuilleté fromage)</i>
Filet de saumon à l'aneth	Emincé de bœuf Stroganoff <i>(gnocchi à la tomate)</i>	Omelette aux fines herbes	Rôti de porc façon Orloff <i>(quenelle nature sauce Aurore)</i>	Sauté de dinde basquaise <i>(nuggets de poisson)</i>
Rizotto	Courgettes en persillade P'tit cabray Cantal	Gratin pommes de terre et chou fleur	Farfallas	Purée de petits pois
Mimolette Carré de l'Est	Cantal	Saint Nectaire	Camembert Saint Paulin	Yaourt nature Fromage blanc
Flan nappé caramel	Fruit frais	Pithiviers fondant	Compote	Fruit frais

lundi 22 mai	mardi 23 mai	mercredi 24 mai	jeudi 25 mai	vendredi 26 mai
Carottes râpées à l'échalote	Salade de riz mimosa	Tomate vinaigrette		
Sauté de dinde aux champignons <i>(omelette aux champignons)</i>	Fondant de porc sauce ketchup <i>(quiche provençale)</i>	Chipolatas sauce charcutière <i>(filet de poisson)</i>	FERIE	PONT
Pommes rosti	Ratatouille	Semoule		DE
Saint Paulin Tartare AFH	Petit suisse sucré Gélatiné vanille	Foi épi		L'ASCENSION
Crème au caramel	Fruit frais	Yaourt aux fruits		

lundi 19 juin	mardi 20 juin	mercredi 21 juin	jeudi 22 juin	vendredi 23 juin
Carottes râpées	Riz Niçois	Salade verte	Melon	Macédoine de légumes à la russe
Paupiette de veau Normande <i>(quiche au thon basquaise)</i>	Sauté de porc à la tomate <i>(pizza végétarienne)</i>	Hachis parmentier <i>(hachis végétarien)</i>	Filet de poulet à la Balinaise <i>(omelette au fromage)</i>	Filet de colin safrané
Boulgour	Haricots verts		Bouquetière de légumes	Riz pilaf
Tartare AFH Montcendré	Tomme blanche Buchette lait mélange	Croc lait	Crème anglaise	Edam Brie
Yaourt aux fruits	Fruit frais	Fruit frais	Moëlleux au chocolat	Fruit frais

lundi 29 mai	mardi 30 mai	mercredi 31 mai	jeudi 01 juin	vendredi 02 juin
Chou fleur vinaigrette	Radis et son beurre	Salade Alsacienne <i>(sans viande)</i>	Concombre à la crème	Salade café de Paris <i>(pomme de terre)</i>
Dos de colin sauce Armoricaise	Rôti de dinde à la Normande <i>(riz cantonais)</i>	Boulettes d'agneau à la Marocaine <i>(boulettes de soja)</i>	Emincé de bœuf à la provençale <i>(quiche aux légumes)</i>	Cervelas Forêt noire <i>(omelette aux fines herbes)</i>
Pommes persillées	Haricots verts	Courgettes en persillade	Coquillettes	Carottes à la crème
Montcendré Coulommiers	Fromage blanc sucré Yaourt nature	Vache qui rit	Emmental râpé	Tomme blanche Bleu d'Auvergne
Fruit frais	Eclair au chocolat	Muffin à la myrtille	Yaourt BIO vanille	Fruit frais

lundi 26 juin	mardi 27 juin	mercredi 28 juin	jeudi 29 juin	vendredi 30 juin
Crêpe au fromage	Tomate vinaigrette	Pastèque	Concombre à la Bulgare	Salade de riz Américaine <i>(sans viande)</i>
Emincé de dinde façon kebab <i>(gâteau de PDTerre)</i>	Jambon sauce Aurore <i>(Tortellini ricotta épinards)</i>	Steak haché d'agneau <i>(galette végétarienne)</i>	Sauté de bœuf Thaï <i>(flan de légumes Mozzarella)</i>	Dips de colin façon fish & chips
Haricots plats	Coquillettes	Gratin de courgettes	Pommes noisettes	Brocolis
Emmental Bûche du Pilat	Samos Tomme grise	Petit suisse sucré	Coulommiers Edam	Saint Paulin Bleu
Fruit frais	Crème au praliné	Gâteau au yaourt	Ananas au sirop	Fruit frais

lundi 05 juin	mardi 06 juin	mercredi 07 juin	jeudi 08 juin	vendredi 09 juin
FERIE	Betteraves à la Lyonnaise	Salade verte	Salade du poulailler <i>(sans viande)</i>	Tomates à la ciboulette
	Fricadelle de bœuf à la tomate <i>(galette végétarienne)</i>	Couscous Poulet Merguez <i>(couscous végétarien)</i>	Filet de cabillaud à la crème citronnée	Hachis parmentier végétarien
	Frites au four Croix de Maite Brie	Saint Moret	Epinards aux oignons Tomme noire Fournols	Gouga Petit Louis Cheese cake aux framboises et poivre blanc
	Fruit frais	Cocktail de fruits au sirop	Crème à la vanille	

lundi 03 juillet	mardi 04 juillet	mercredi 05 juillet	jeudi 06 juillet	vendredi 07 juillet
Salade de haricots verts	Salade Strasbourgeoise <i>(sans viande)</i>	Carottes râpées à la ciboulette	Tartare de concombre et tomates aux saveurs de Provence	Salami et ses condiments <i>(terrine de légumes)</i>
Rôti de porc aux pruneaux <i>(Pennes à la Sicilienne)</i>	Pavé de poisson gratiné au fromage	Fricassée de poulet à l'Indienne <i>(curry de légumes à l'Indienne)</i>	Boulettes de veau à la provençale <i>(boulettes de soja)</i>	Rôti de bœuf froid <i>(saumon froid)</i>
Pennas	Epinards à la crème	Riz créole	Ratatouille à la Niçoise Brebicrème Mimolette	Pommes chips
Six de Savoie Saint Nectaire	Camembert Gouda	Cantal	Clafoutis aux abricots et au miel	Foi épi Kiri crème
Fruit frais	Fruit frais	Liégeois vanille caramel		Fruit frais