



## 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



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](http://www.api-restauration.com)



Conception: C&A

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

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

lundi 29 mai	mardi 30 mai	mercredi 31 mai	jeudi 01 juin	vendredi 02 juin
<b>Chou fleur vinaigrette</b>	<b>Radis</b> et son beurre	Salade Alsacienne (sans viande)	<b>Concombre à la crème</b>	Salade café de Paris (pomme de terre)
Dos de colin sauce Armoricaise	Rôti de dinde à la Normande (riz cantonais)	Boulettes d'agneau à la Marocaine (boulettes de soja)	Emincé de bœuf à la provençale (quiche aux légumes)	Cervelas Forêt noire (omelette aux fines herbes)
Pommes persillées	<b>Haricots verts</b>	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	<b>Yaourt BIO vanille</b>	<b>Fruit frais</b>

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

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

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

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

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