



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



lundi 24 avril	mardi 25 avril	jeudi 27 avril	vendredi 28 avril
SALADE DE BLE	SALADE VERTE AU FROMAGE	TOMATES MOZZARELLA	SALADE COMPOSEE
FILET MEUNIERE	ESCALOPE DE DINDE SAUCE TOMATE	EMINCE DE BŒUF AUX OIGNONS	CHIPOLATAS
RATATOUILLE / SALADE	PATES TORSADES	POMMES VAPEUR / SALADE	CAROTTES VICHY / SALADE
CANTAL	CAMEMBERT	BUCHETTE DE CHEVRE	ASSORTIMENT DE FROMAGES
FRUIT DE SAISON	GATEAU AU CHOCOLAT	CREME DESSERT VANILLE	COMPOTE DE POMMES

lundi 15 mai	mardi 16 mai	jeudi 18 mai	vendredi 19 mai
CAROTTES RAPEES	PIZZA	SALADE DU CHEF	SALADE PIEMONTAISE
HACHIS PARMENTIER	PALETTE DE PORC A LA DIABLE	SAUTE DE BŒUF AUX OLIVES	POISSON DU MARCHÉ SAUCE OSEILLE /
SALADE	PRINTANNIERE DE LEGUMES / SALADE	CŒUR DE BLE / SALADE	RATATOUILLE
EMMENTAL	FROMAGE BLANC	CAMEMBERT	ASSORTIMENT DE FROMAGES
GLACE	FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMME FRAISE	FRUIT DE SAISON

lundi 01 mai	mardi 02 mai	jeudi 04 mai	vendredi 05 mai
FERIE	SALADE DE RIZ AU JAMBON	CAROTTES RAPEES	SALADE DE TOMATES VINAIGRETTE
	SAUTE DE VOLAILLE SAUCE ESTRAGON	BLANQUETTE DE POISSON	PAUPIETTE DE VEAU AU JUS
	HARICOTS BEURRE / SALADE	BRUNOISE DE LEGUMES / SALADE	Frites / SALADE
	EMMENTAL	SAINT PAULIN	ASSORTIMENT DE FROMAGES
	PETITS SUISSES AROMATISES	SEMOULE AU LAIT	FRUIT DE SAISON

lundi 22 mai	mardi 23 mai	jeudi 25 mai	vendredi 26 mai
SAUCISSON A L'AIL ET BEURRE	MACEDOINE DE LEGUMES	FERIE	PONT DE L'ASCENSION
EMINCE DE DINDE AU CURRY	CRUMBLE DE POISSON		
HARICOTS BEURRE / SALADE	POMMES VAPEUR / SALADE		
BRIE	GOUDA		
FRUIT DE SAISON	CREME ANGLAISE ET MADELEINE		

lundi 08 mai	mardi 09 mai	jeudi 11 mai	vendredi 12 mai
FERIE	SALADE GRECQUE (tomate, concombre, féta, oignons, herbes de Provence, huile d'olive)	POMMES DE TERRE ET BETTERAVES	RADIS ET BEURRE
	BRANDADE DE POISSON	PATES A LA BOLONGAISE	BROCHETTE DE VOLAILLE
	SALADE	SALADE	HARICOTS VERTS / SALADE
	BRIE	REFRAIN	ASSORTIMENT DE FROMAGES
	GLACE	FRUIT DE SAISON	GATEAU AU YAOURT

lundi 29 mai	mardi 30 mai	jeudi 01 juin	vendredi 02 juin
MELON	CREPE JAMBON FROMAGE	SALADE DE TOMATES	SALADE DE HARICOTS VERTS
LASAGNES	ROTI DE DINDE AUX CHAMPIGNONS	DOS DE COLIN BEURRE BLANC	EMINCE DE BŒUF PROVENCAL
SALADE	POELEE DE LEGUMES / SALADE	DUO DE CHOUX / SALADE	PUREE / SALADE
SAINT NECTAIRE	PETIT SUISSE	BRIE	ASSORTIMENT DE FROMAGES
POIRE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	GLACE	FRUIT DE SAISON

lundi 05 juin	mardi 06 juin	jeudi 08 juin	vendredi 09 juin
FERIE	TABOULE SAUTE DE PORC A LA DIJONNAISE CAROTTES VICHY / SALADE CAMEMBERT FRUIT DE SAISON	MELON TOMATE FARCIE MAISON RIZ / SALADE EMMENTAL ECLAIR AU CHOCOLAT	CONCOMBRE A LA BULGARE POULET ROTI FRITES / SALADE ASSORTIMENT DE FROMAGES GLACE

lundi 26 juin	mardi 27 juin	jeudi 29 juin	vendredi 30 juin
PASTEQUE CROQUE PIZZA SALADE EDAM FRUIT DE SAISON	BETTERAVES VINAIGRETTE DOS DE HOKI SAUCE POIREAUX MINI PENNE / SALADE PYRENEES MOUSSE AU CHOCOLAT	RILLETES DE THON BROCHETTE DE VOLAILLE SAUCE POMMES DE TERRE RISSOLEES / SALADE ASSORTIMENT DE FROMAGES COMPOTE TOUS FRUITS	QUICHE AU FROMAGE SAUTE DE PORC A L'ORIENTALE LENTILLES PETIT SUISSE SUCRE FRUIT DE SAISON

lundi 12 juin	mardi 13 juin	jeudi 15 juin	vendredi 16 juin
SALADE DE PERLES ESCALOPE DE DINDE A LA CREME PETITS POIS A LA FRANCAISE / SALADE EDAM FRUIT DE SAISON	CAROTTES RAPEES PATES AU SAUMON SALADE BUCHETTE MELANGE ENTREMETS CHOCOLAT	ŒUF DUR MAYONNAISE SAUTE DE BŒUF AU PAPRIKA HARICOTS VERTS PERSILLES / SALADE PETIT SUISSE SUCRE FRUIT DE SAISON	BETTERAVES VINAIGRETTE COUSCOUS GARNI SALADE ASSORTIMENT DE FROMAGES GLACE

lundi 03 juillet	mardi 04 juillet	jeudi 06 juillet	vendredi 07 juillet
SALADE COMPOSEE CHIPOLATAS HARICOTS BLANCS COMTE FRUIT DE SAISON	CAROTTES RAPEES ROTI DE BŒUF PUREE DE POMMES DE TERRE / SALADE CAMEMBERT CRUMBLE	CONCOMBRE A LA CREME POISSON DU MARCHE SAUCE CRUSTACES RIZ / SALADE FROMAGE GLACE	MELON ET PASTEQUE PILONS DE POULET CHIPS FROMAGE ASSORTIMENT DE GATEAUX MAISON

lundi 19 juin	mardi 20 juin	jeudi 22 juin	vendredi 23 juin
MELON EMINCE DE VOLAILLE SAUCE ESTRAGON RIZ / SALADE TOMME BLANCHE FRUIT DE SAISON	CONCOMBRE A LA CREME HACHIS PARMENTIER SALADE REFRAIN CLAFOUTIS AUX FRUITS	MACEDOINE DE LEGUMES ROTI DE PORC AU JUS FLAGEOLETS / SALADE COULOMMIERS FRUIT DE SAISON	PATE DE CAMPAGNE ET SES CORNICHONS POISSON MEUNIERE EPINARDS / SALADE ASSORTIMENT DE FROMAGES GLACE