



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 15 mai	mardi 16 mai	mercredi 17 mai	jeudi 18 mai	vendredi 19 mai
COQUILLE DE POISSON	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE		CAROTTES A L'ORANGE	CHAMPIGNONS A LA CREME
SAUTE DE VOLAILLE AU CARAMEL OU ŒUF DUR GRATINE	EMINCE DE VEAU A LA TOMATE OU MEDAILLON DE MERLU SAUCE ESTRAGON	STEAK HACHE OU TARTE AU THON	BLANQUETTE DE POISSON	OMELETTE AUX HERBES
POMMES DE TERRE VAPEUR ET CAROTTES AU JUS	RIZ CREOLE ET PETITS POIS	PATES ET COURGETTES AU GRATIN	BLE ET HARICOTS VERTS	PUREE DE LEGUMES
POIRE AU CHOCOLAT	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	VACHE QUI RIT COCKTAIL DE FRUITS	YAOURT AROMATISE	FRUIT DE SAISON BIO

lundi 12 juin	mardi 13 juin	mercredi 14 juin	jeudi 15 juin	vendredi 16 juin
COURGETTES RAPEES	TABOULE AUX FRUITS DE MER	CONCOMBRE BULGARE	PECHE AU THON	
JAMBON BRAISE OU STEAK DE SOJA	CUISSE DE POULET OU DOS DE CABILLAUD SAUCE DU PECHEUR	CHIPOLATAS OU TARTE AU FROMAGE	CARBONARA OU BLANQUETTE DE POISSON	OMELETTE BASQUAISE
FRITES ET SALADE	PETITS POIS, CAROTTES ET POMMES DE TERRE VAPEUR	BLE AUX PETITS LEGUMES	SPAGHETTI ET CAROTTES VICHY	RIZ CREOLE AUX PETITS LEGUMES
ILE FLOTTANTE	FRUIT DE SAISON	YAOURT NATURE SUCRE	CREME DESSERT CREOLE	KIRI FRUIT DE SAISON BIO

lundi 22 mai	mardi 23 mai	mercredi 24 mai	jeudi 25 mai	vendredi 26 mai
CONCOMBRE VINAIGRETTE	MACEDOINE DE LEGUMES	SALADE DE LENTILLES		
FILET DE POULET SAUCE NORMANDE OU FILET DE HOKI SAUCE CITRON	SAUTE DE BŒUF A LA HONGROISE FILET DE SAUMON SAUCE CREVETTE	FILET DE POISSON MEUNIERE SAUCE TARTARE	FERIE	FERME
POMMES BOULANGERES ET NAVETS BRAISES	RIZ BIO AUX COURGETTES	EBLY A LA TOMATE		
FRUIT DE SAISON BIO	DONUTS	COMPOTE DE POMMES		

lundi 19 juin	mardi 20 juin	mercredi 21 juin	jeudi 22 juin	vendredi 23 juin
RADIS AU BEURRE		CHOU-FLEUR VINAIGRETTE	ŒUF DUR MAYONNAISE	COURGETTES VINAIGRETTE
BOULETTE DE BŒUF OU ŒUF DUR GRATINE	ROTI DE PORC A LA MOUTARDE OU PAUPIETTE DU PECHEUR	SAUTE DE BŒUF A LA PROVENCALE OU FILET DE LIEU SAUCE AURORE	BOLOGNAISE DE SOJA	FILET DE POISSON MEUNIERE
SEMOULE ET RATATOUILLE	RIZ ET EPINARDS A LA CREME	HARICOTS VERTS ET POMMES DE TERRE	PATES	POMMES DE TERRE RISSOLLEES ET SALADE
ASSORTIMENT DE PATISSERIES	FRUIT DE SAISON BIO	SAINT NECTAIRE	CREME DESSERT SAVEUR VANILLE	FRUIT DE SAISON

lundi 29 mai	mardi 30 mai	mercredi 31 mai	jeudi 01 juin	vendredi 02 juin
CELERI VINAIGRETTE	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE		ŒUF DUR MAYONNAISE	RADIS AU BEURRE
EMINCE DE VOLAILLE OU OMELETTE	ESCALOPE DE PORC SAUCE CHARCUTIERE OU FRICASSE DE POISSON	STEAK DE VEAU A L'EMMENTAL OU FILET DE COLIN SAUCE ANETH	ROTI DE BŒUF SAUCE POIVRE OU GRATIN DE POISSON	FILET DE POISSON MEUNIERE
EPINARDS A LA CREME ET POMMES DE TERRE VAPEUR	PATES ET PETITS LEGUMES	DUO DE HARICOTS	PUREE GRATINEE ET CHOU-FLEUR	RIZ AUX CAROTTES BIO
FRUIT DE SAISON	YAOURT NATURE SUCRE	BABYBEL	FRUIT DE SAISON	ANANAS AU SIROP

lundi 26 juin	mardi 27 juin	mercredi 28 juin	jeudi 29 juin	vendredi 30 juin
	SALADE DE LENTILLES	BETTERAVES VINAIGRETTE	CELERI VINAIGRETTE	CAROTTES RAPEES A L'ORANGE
STEAK HACHE OU STEAK DE THON	MEDAILLON DE MERLU	GOULASCH DE VEAU OU STEAK DE COLIN	SAUTE DE VOLAILLE	HACHIS PARMENTIER OU BRANDADE DE POISSON
PUREE ET CHOU-FLEUR	RIZ AUX LEGUMES	PATES AU GRUYERE	POMMES DE TERRE AU PAPRIKA ET SALADE	SALADE
MIMOLETTE	ECLAIR SAVEUR VANILLE	FRUIT DE SAISON BIO	FRUIT AU SIROP	FROMAGE BLANC

lundi 05 juin	mardi 06 juin	mercredi 07 juin	jeudi 08 juin	vendredi 09 juin
FERIE	SALADE FROMAGERE	TOMATES VINAIGRETTE		TARTE AU CHEVRE
	BLANQUETTE DE POISSON	NORMANDIN DE VEAU OU STEAK DU FROMAGER	BLANC DE VOLAILLE FORESTIER OU MEDAILLON DE MERLU SAUCE BEURRE BLANC	BLANQUETTE DE VEAU OU BROCHETTE DE COLIN
	JARDINIERE DE LEGUMES	PATES AUX CAROTTES	GRATIN DE LEGUMES	RIZ CREOLE ET HARICOTS VERTS
	PARIS-BREST	FRUIT DE SAISON BIO	BRIE COMPOTE POMME-FRAISE	YAOURT AROMATISE

lundi 03 juillet	mardi 04 juillet	mercredi 05 juillet	jeudi 06 juillet	vendredi 07 juillet
POIREAUX VINAIGRETTE	CONCOMBRE AU FROMAGE BLANC		TOMATES VINAIGRETTE	
ROTI DE PORC FACON ORLOFF OU STEAK DU FROMAGER	CUISSE DE POULET AUX HERBES OU FILET DE MERLU	CERVELAS A LA HONGROISE OU POISSON GRATINE	BŒUF BOURGUIGNON OU OMELETTE AU FROMAGE	MENU DU CHEF
COQUILLETES	JARDINIERE DE LEGUMES	POMMES PAILLASSON ET SALADE	DUO DE PUREE	
PETIT-SUISSE AROMATISE	FRUIT DE SAISON BIO	KIRI ABRICOT AU SIROP	MOUSSE AU CAFE	