



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 22 mai	mardi 23 mai	mercredi 24 mai	jeudi 25 mai	vendredi 26 mai
Salade de lentilles	pastèque	betteraves BIO à l'échalote		
Sauté de poulet au paprika	poisson pané	Rôti de veau au jus		
Jardinière de légumes	purée de pommes de terre	Blé	FERIE	FERME
Chanteneige	Camembert BIO	Fromage blanc sucré		
fruit de saison BIO	mousse au chocolat	Fraises		

lundi 19 juin	mardi 20 juin	mercredi 21 juin	jeudi 22 juin	vendredi 23 juin
Salade de maïs	carottes râpées BIO	melon	Tomate au basilic	Cervelas et ses cornichons
goujons de poulet croustillants	bœuf bolognaise BIO	Rôti de porc au jus	gratin de courgettes aux dés de jambon	Brandade de poisson
Jardinière de légumes	Coquillettes BIO	Lentilles		purée de pommes de terre
Yaourt aromatisé	emmental BIO	Tome grise (coupe)	Crème anglaise	Bûchette mi-chèvre
Fruit de saison	Compote BIO	compote de fruits	Quatre quart maison	Fruit de saison

repas BIO	Repas végétarien	mercredi 31 mai	Repas local	REPAS SANS EMBALLAGE
Haricots verts BIO en vinaigrette	Salade de pois chiches	friand fromage	Salade coleslaw	Melon (livré entier)
Boulettes de bœuf BIO	Galette végétale au quinoa	Sauté de bœuf à la provençale	Emincé de dinde au basilic	Tajine de poisson
boulgour BIO au jus	Poêlée de légumes	Courgettes à la provençale	Riz de camargue	tajine de légumes
Gouda BIO	yaourt sucré BIO	Brie	rondelé au sel de camargue	crème anglaise
Compote de fruits BIO	fraises	salade de fruits frais	Fruit de saison	cake au chocolat

lundi 26 juin	mardi 27 juin	mercredi 28 juin	jeudi 29 juin	vendredi 30 juin
œufs mimosa	Concombre à la vinaigrette	Pâté de campagne	salade de pâtes BIO	pastèque
saucisse de francfort	Galette de lentilles	Bœuf aux olives	Quenelles nature BIO en béchamel	Filet de lieu préfrit
Coquillettes BIO au gruyère	boulgour et légumes poêlée de légumes et pommes de terre	Riz pilaf	carottes rondelles BIO	ratatouille du chef
Suisse fruité	Fromage fondu carré	Saint paulin (coupe)	Yaourt BIO vanille	Carré de ligueuil
Fruit de saison	mousse au chocolat	Salade de fruits	fruit BIO	Flan pâtissier

lundi 05 juin	mardi 06 juin	mercredi 07 juin	jeudi 08 juin	vendredi 09 juin
	Concombre en vinaigrette	Salade de riz	Salade verte et croûtons	Carottes râpées BIO
	Aiguillettes de poulet au curry	Rôti de bœuf au jus	Emincé de porc à la moutarde	omelette BIO sauce tomate
FERIE	Semoule BIO au jus	Carottes vichy	Petits pois mitonnés	coquillettes BIO
	Vache qui rit	Tome blanche	Emmental	yaourt BIO sucré
	liégeois chocolat	Fruit de saison	cookies maison	fruit de saison bio

lundi 03 juillet	mardi 04 juillet	mercredi 05 juillet	jeudi 06 juillet	vendredi 07 juillet
Salade de boulgour	crudité BIO de saison	melon	Beignets de calamars	Tomate à croquer
Saucisse grillée	Raviolini ricotta épinards BIO	Filet de hoki sauce bourride	Gratin de courgettes au bœuf façon	Rôti de dinde froid mayonnaise
Haricots beurre		Riz BIO pilaf		Salade de pommes de terre
Yaourt sucré	Brie BIO	Emmental (coupe)	fromage frais fondu	Crème anglaise
Fruit de saison	compote BIO	Mousse à la mangue maison	Fruit de saison	cake aux myrtilles maison

lundi 12 juin	mardi 13 juin	mercredi 14 juin	jeudi 15	vendredi 16 juin
betteraves BIO vgte	Tomate BIO vgte	Salade de pâtes BIO	Gaspacho	carottes à l'orange
Hachi parmentier	émincé de volaille BIO	Rôti de veau au jus	cuisse de poulet rôti	Pépites de colin aux 3 céréales
purée de pdt	boulgour BIO au jus	Poêlée de légumes	Chips	pommes de terre et Brocolis en béchamel
Petit moult ail et fines herbes	Coulommiers BIO	Yaourt brassé pulpé	boursin ail et FH	Fromage blanc sucré
Fruit de saison	compote de fruits BIO	Fruit de saison	Brownies	Fruit de saison

BONNES VACANCES!