



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 01 mai	mardi 02 mai	mercredi 03 mai	jeudi 04 mai	vendredi 05 mai
	SALADE VERTE SCE AUX FINES HERBES HACHIS PARMENTIER PETIT SUISE ABRICOTS AU SIROP	CAKE AU FROMAGE CURRY DE PORC H. VERTS PERSILLES PASTOUR FRUIT DE SAISON	TARTARE MEDITERRANEEN POISSON PANE SAUCE CITRON SEMOULE AUX PETITS LEGUMES CHANTENEIGE BRASSE AUX FRUITS	SALADE DE LENTILLES ŒUF DUR A LA FLORENTINE RONDELE FRUIT DE SAISON

lundi 08 mai	mardi 09 mai	mercredi 10 mai	jeudi 11 mai	vendredi 12 mai
	Menu Normand SALADE AUX 2 POMMES SAUTE DE DINDE AU CIDRE DOUX POELEE NORMANDE CAMEMBERT FRUIT DE SAISON	CELERI VINAIGRETTE COUSCOUS A L'AGNEAU GOUDA COMPOTE POMMES- FRAMBOISES	CAROTTES A L'ORANGE FILET DE POISSON SAUCE BORDELAISE PETITS POIS AUX OIGNONS YAOURT CAKE DU CHEF AUX PEPITES DE CHOCOLAT	SALADE MEXICAINE COQUILLETES SAUCE CHOUX FLEURS ET POIS CHICHE EMMENTAL FRUIT DE SAISON

lundi 15 mai	mardi 16 mai	mercredi 17 mai	jeudi 18 mai	vendredi 19 mai
SALADE DE CŒUR DE BLE CASSOLETTE DE POISSON BROCOLIS TOMME BLANCHE FRUIT DE SAISON	COLESLAW SAUCISSON A LA DIJONNAISE POMMES A L'ANGLAISE MIMOLETTE COCKTAIL DE FRUITS	ŒUF SAUCE AURORE ROTI DE DINDE A LA FORESTIERE PATES AUBEURRE PETIT SUISE FRUIT DE SAISON	Menu de la team CONCOMBRE SAUCE ANETH BŒUF BRAISE AUX CAROTTES FRADOU ROULE A LA CONFITURE DU CHEF	SALADE DE TOMATES CORDON BLEU DUO DE PUREES DE LEGUMES FONDUCARRE SEMOULE A LAIT

lundi 22 mai	mardi 23 mai	mercredi 24 mai	jeudi 25 mai	vendredi 26 mai
RADIS BEURRE SAUTE DE PORC AUX OLIVES RIZ CREOLE BLEU FRUIT DE SAISON	PATE DE CAMPAGNE HAUT DE CUISE DE POULET A LA BASQUAISE CARRE FRAIS COMPOTE POMMES- POIRES	SALADE VERTE LASAGNES DU CHEF EMMENTAL CREME DESSERT		PONT DE L'ASCENSION

lundi 29 mai	mardi 30 mai	mercredi 31 mai	jeudi 01 juin	vendredi 02 juin
CELERI VINAIGRETTE FILET DE COLIN SAUCE BONNE FEMME DES DE COURGETTES BRAISEES GOUDA FLAN PATISSIER	SALADE DE H. VERTS SAUCISSE DE STRASBOURG PUREE DE POMMES DE TERRE ST NECTAIRE FRUIT DE SAISON	TARTE AU FROMAGE ROTI DE PORC A LA MOUTARDE CHOUX DE BRUXELLES CHANTENEIGE ABRICOTS AU NATUREL	RADIS BEURRE MILLE FEUILLES DE LEGUMES ET DE POMMES DE TERRE A LA BOLOGNAISE YAOURT COMPOTE POMMES- MYRTILLES	SALADE DE RIZ AIGUILLETES DE POULET AUX POMMES POELEE DE CAROTTES BRIE FRUIT DE SAISON

lundi 05 juin	mardi 06 juin	mercredi 07 juin	jeudi 08 juin	vendredi 09 juin
	DES DE CONCOMBRES A LA MENTHE NUGGETS DE POISSON SAUCE TARTARE GRATIN DE CHOUX FLEURS CAMEMBERT YAOURT AUX FRUITS	BETTERAVES VINAIGRETTE OMELETTE AUX FINES HERBES POMMES RISSOLEES ST PAULIN FRUIT DE SAISON	SALADE DE TOMATES AUX ECHALOTES EMINCE DE VOLAILLE SAUCE MARENGO PETITS POIS AUX OIGNONS FROMAGE BLANC CAKE AUX PEPITES DE CHOCOLAT DU CHEF	CAROTTES RAPEES AU CITRON SPAGHETTIS A LA CARBONARA TOMME BLANCHE COCKTAIL DE FRUITS

lundi 12 juin	mardi 13 juin	mercredi 14 juin	jeudi 15 juin	vendredi 16 juin
MELON JAMBON BRAISE EPINARDS EDAM LIEGEOIS + BISCUIT	MACEDOINE VINAIGRETTE GRATIN DE RAVIOLES SAUCE FROMAGERE BLEU FRUIT DE SAISON	SALADE VERTE EMINCE DE POULET A LA MOUTARDE HARICOTS PLATS VACHE QUIRIT FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES	ŒUF MAYONNAISE BŒUF AU DAUBE FLAGEOLETS EMMENTAL FRUIT DE SAISON	TARTARE MEDITERRANEEN FILET DE COLIN SAUCE DUGLERE BROCOLIS PETIT SUISE CHOU LA CREME

lundi 19 juin	mardi 20 juin	mercredi 21 juin	jeudi 22 juin	vendredi 23 juin
ROSETTE BLANQUETTE DE DINDE RIZ CREOLE TARTARE AIL ET FINES HERBES FRUIT DE SAISON	SALADE DE H. COCO TOMATE FARCIE AUCOULIS CAMEMBERT FRUIT DE SAISON	COLESLAW PAIN DE POISSON SAUCE PISTOU CŒUR DE BLE MIMOLETTE MOUSSE AU CHOCOLAT	PASTEQUE ROTI DE BŒUF AUX AGRUMES HARICOTS VERTS TOMME BLANCHE BRASSE PECHE + SPECULOOS	BETTERAVES VINAIGRETTE MINIFARFALLES AU THON COURGETTES ET OLIVES PETIT SUISE FRUIT DE SAISON

lundi 26 juin	mardi 27 juin	mercredi 28 juin	jeudi 29 juin	vendredi 30 juin
CELERI VINAIGRETTE SAUTE DE PORC AUX OLIVES SEMOULE AUX PETITS LEGUMES YAOURT COMPOTE DE POMMES	Menu des délégués De Savigny CONCOMBRES A L'ANETH STEAK HACHE FRITES EMMENTAL FLAN	SURIMI SAUCE AURORE PAUPIETTE DE VEAU SAUCE ESTRAGON POELEE DE NAVETS BLEU FRUIT DE SAISON	CAROTTES RAPEES AUX POMMES AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE CREMEE CŒUR DE BLE EDAM FRUIT DE SAISON	Menu de la team MELON FEUILLETE DE POISSON SAUCE CITRON GRATIN DE COURGETTES CHANTENEIGE ROULE A LA CONFITURE DU CHEF

lundi 03 juillet	mardi 04 juillet	mercredi 05 juillet	jeudi 06 juillet	vendredi 07 juillet
CHOUX FLEURS SAUCE BULGARE PAELLA GARNIE PETIT SUISE FRUIT DE SAISON	TOMATE MOZZARELLA NUGGETS DE VOLAILLE SAUCE KETCHUP PRINTANIERE DE LEGUMES CARRE FRAIS GATEAU AU YAOURT	TERRINE DE POISSON POULET A L'ORANGE TORTIS AUBEURRE TOMME GRISE FRUIT DE SAISON	PASTEQUE BŒUF BRAISE AUX CAROTTES ST NECTAIRE YAOURT AUX FRUITS	ŒUF VINAIGRETTE SAUCISSE EN ROUGAIL PUREE DE POMMES DE TERRE BRIE FRUIT DE SAISON