



## 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

*Recette proposée par :*  
**Sébastien DELATTE,**  
chef de secteur  
Api Picardie Sud.



## 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.



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



# Menus du 24 avril au 07 juillet 2017

## RESTAURANT SCOLAIRE DE OTHIS



Légende :



BIO



PRODUIT REGIONAL



Cuisiner par nos chefs



Vendredi

lundi 24 avril	mardi 25 avril	mercredi 26 avril	jeudi 27 avril	vendredi 28 avril
Salade de pomme de terre ciboulette Steak haché sauce tomate Poêlée méridionale Delice camembert Liégeois au chocolat Liégeois à la vanille	Radis et beurre Filet de poulet sauce paprika Riz Suisse nature sucré Suisse aromatisé Kiwi	Salade des îles (semoule ananas concombre) Carbonara de dinde Pâte Emmental Mimolette Beignet au pomme	Betterave vinaigrette Normandin de veau sauce aux champignons Boulghour Yaourt local de la ferme de SIGY à la vanille Pomme BIO	Saucisson sec* et cornichon Colin sauce aurore Haricot vert Brie Camembert Banane
lundi 01 mai	mardi 02 mai	mercredi 03 mai	jeudi 04 mai	vendredi 05 mai
<b>Férié</b>	Salade verte mimosa Burger de boeuf sauce marengo (champi/non tomate) Blé aux petits légumes Suisse nature sucré Fruit	Chou blanc vinaigrette Cuisse de poulet Mater: Emincé de volaille Flageolets Fromage blanc nature sucré Fromage blanc aux fruits Poire	Carotte rapée au gouda Merlu sauce citron Pomme vapeur Edam Fruit de saison	Lasagne bolognaise Salade verte Yaourt aromatisé BIO Yaourt nature sucré Ananas
lundi 08 mai	mardi 09 mai	mercredi 10 mai	jeudi 11 mai	vendredi 12 mai
<b>Férié</b>	Salade de coeur de blé pêcheur (surimi maïs) Sauté de bœuf façon bourguignon Haricot blanc tomates Suisse aromatisé Suisse nature sucré Pomme BIO	Oeuf dur mayonnaise Boulette de veau sauce indienne (ananas curry raisin sec) Semoule Camembert Crème dessert vanille Crème dessert chocolat	Salade nantaise (tomate maïs haricot vert) Emincé de volaille sauce ancienne (champignon) Pâte Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé Gateau au yaourt pépites de chocolat Recette du Chef	Tomate cerise Poisson meunière et citron Purée Gouda Tomme blanche Banane
lundi 15 mai	mardi 16 mai	mercredi 17 mai	jeudi 18 mai	vendredi 19 mai
Carotte au jus d'orange Nuggets de poisson et ketchup Boulghour Courgette persillée Carré fondu Petit louis tartine Flan chocolat Flan vanille	Friand au fromage Rôti de dinde à l'estragon Flageolet Yaourt nature sucré BIO Yaourt aromatisé Spéculos	Salade coleslaw (chou blanc carotte) Pavé fromager Duo de carotte Saint Paulin Emmental Gâteau basque	Concombre créole (ananas maïs) Saucisse de francfort* s/porc : saucisse de volaille Lentille Carré de Liguell Coulommiers Compote de pomme	Duo de haricot en salade Crousty de poulet + ketchup Frite Yaourt nature local de la ferme de Viltain + sucre Fruit
lundi 22 mai	mardi 23 mai	mercredi 24 mai	jeudi 25 mai	vendredi 26 mai
Macédoine vinaigrette Paupiette de veau sauce charcutière Ratatouille Yaourt aromatisé Yaourt nature sucré Pomme BIO	Tomate cerise Tarte au fromage Salade verte Croc lait Six de Savoie Donuts	Paté de campagne* et comichons Pizza tomate fromage Salade verte Suisse nature sucré Suisse aromatisé Fraise	<b>Férié</b>	Repas Barbecue Tomate cerise Duo merguez et chipolatas* s/porc : saucisse de volaille Salade de pomme de terre mayonnaise Fromage portion Fruit

lundi 29 mai	mardi 30 mai	mercredi 31 mai	jeudi 01 juin	vendredi 02 juin
Salade piémontaise (PDT tomate dinde) Colin sauce aneth Epinard béchamel Pomme vapeur Carré fondu Chanteneige Pêche BIO	Développement durable Carotte rapée vinaigrette Steak haché élevage de normandie au jus Petit pois Yaourt aromatisé Mousse au chocolat SAGA CHOCOLAT	Melon Pastèque Aiguillette de volaille sauce curry Purée Camembert Coulommiers Gâteau au yaourt et à l'ananas Recette du chef	Concombre bulgare Tortillas Salade verte Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé Ananas au sirop	Pastèque Nuggets de poulet et ketchup Haricot beurre Suisse aromatisé Suisse nature sucré Fraise
lundi 05 juin	mardi 06 juin	mercredi 07 juin	jeudi 08 juin	vendredi 09 juin
<b>Férié</b>	Betterave BIO vinaigrette Chili con carne Riz Rondelé ail et fines herbes Kiri Nectarine	Pastèque Haut de cuisse au jus Pâte Brie Buchette vache chèvre Fruit	Tomate nicolise (tomate olive haricot vert) Merlu sauce nantua Pomme sautée Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé Rocher coco	Melon Waterzoi de poisson Purée de légume Mimolette Gouda Compote pomme ananas
lundi 12 juin	mardi 13 juin	mercredi 14 juin	jeudi 15 juin	vendredi 16 juin
Chou fleur vinaigrette Viennoise de dinde Lentille Vache qui rit Carré fondu Fruit	Méli mélo de crudité Crousty de poulet+ ketchup Pomme noisette Yaourt aromatisé Yaourt nature sucré Abricot au sirop	Pastèque Poisson pané et citron Pomme sautée Montcadi crôte noire Saint Paulin Compote pomme BIO	<b>GARDEN PARTY</b> Melon Duo merguez et chipolatas* s/porc : saucisse de volaille Taboulé Yaourt nature sucré Smoothie fruit	Salade verte aux croustons Rôti de porc* sauce aux herbes s/porc : roti de dinde Carotte persillée Coulommiers Carré de liguell Liégeois à la vanille Liégeois au chocolat
lundi 19 juin	mardi 20 juin	mercredi 21 juin	jeudi 22 juin	vendredi 23 juin
Melon BIO Normandin de veau sauce brune Haricot blanc tomaté Yaourt nature sucré Suisse nature sucré Fruit	Oeuf dur mayonnaise Boulette d'agneau sauce aux épices Semoule Petit louis tartine Croc lait Ananas	Crêpe au fromage Cordon bleu Haricot vert Yaourt aromatisé Madelon	Carotte rapée au gouda Bolognaise Pâte Yaourt aromatisé à la vanille local de la ferme de Sigy Fruit	Salade fraîcheur (tomate radis maïs) Colin sauce citron Riz Délice camembert Cerise
lundi 26 juin	mardi 27 juin	mercredi 28 juin	jeudi 29 juin	vendredi 30 juin
Repas froid Haricot beurre à l'échalotte Jambon blanc* et ketchup s/porc : jambon de volaille Salade de pomme de terre mayonnaise Fraidou Pêche BIO	Pamplemousse et sucre Sauté de porc* sauce provencale s/porc : sauté de dinde Semoule Yaourt aromatisé Yaourt nature sucré Petit beurre	Pastèque Wings de poulet Frite + Mayonnaise Emmental Mimolette Fruit	Repas de fin d'année Carotte au jus d'orange Beignet de calamars + sauce tartare Potatoes Suisse nature sucré Gâteau chocolat noix de coco recette du chef	Pastèque Poisson gratiné au fromage Haricot plat Carré de Liguell Brie Compote pomme fraise
lundi 3 juillet	mardi 4 juillet	mercredi 5 juillet	jeudi 6 juillet	vendredi 7 juillet
Tomate BIO vinaigrette au basilic Saucisse de francfort* s/porc : saucisse de volaille Petits pois Suisse nature sucré Suisse aromatisé Tarte au flan	Macédoine mayonnaise Merlu sauce aurore Riz Carré frais Vache qui rit Nectarine	Melon Pastèque Pizza au thon Salade verte Fromage blanc sucré Yaourt aromatisé Fruit	Tomate mimosa Burger de boeuf scc basquaise Ratatouille et pomme de terre Buchette vache chèvre Petit beurre	Tomate cerise Sandwich au poulet Chips Fromage portion Compote pomme gourde

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements