



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 DELATRE,
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



lundi 15 mai	mardi 16 mai	Jeudi 18 mai	vendredi 19 mai
Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées
Chipolatas grillée	Sauté bœuf à la provençale	Steak haché sauce poivre	Filet de colin à la moutarde
Filet de hoki dieppoise	Pilons de poulet au jus	Curry d'agneau	Hachis parmentier
Coquillettes et ratatouille	Poêlée de légumes, riz pilaf	Frites, carottes* vichy	Purée de pommes de terre et purée de brocolis
Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts

lundi 12 juin	mardi 13 juin	Jeudi 15 juin	vendredi 16 juin
Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées
Rôti de veau à la normande	Estouffade de porc charcutière	Lasagne bolognaise	Mêli-mêlo de poisson
Chipolatas	Filet de poulet au cidre	Merlu basquaise	Sauté bœuf forestier
Cœur de blé, compote de pommes	Frites, haricots beurre*	Coquillettes, ratatouille	Riz aux petits légumes, épinards* à la crème
Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts

lundi 22 mai	mardi 23 mai	Jeudi 25 mai	vendredi 26 mai
Choix d'entrées	Choix d'entrées		
Sauté de poulet au romarin	Rôti de porc au miel	Férial	Fermé
Tomate farcie	Paupiette de veau		
Frites et petits pois carottes	Semoule et légumes couscous		
Choix de desserts	Choix de desserts		

lundi 19 juin	mardi 20 juin	Jeudi 22 juin	vendredi 23 juin
Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées
Steak haché sauce brune	Paëlla au poulet	Rôti de bœuf sauce chasseur	Filet de poisson pané sauce tartare
Escalope de porc aux petits oignons	Filet de colin à l'échalote	Sauté de porc aux olives	Aiguillette de poulet à l'orientale
Frites, petits pois carottes	Poêlée provençale, riz à l'espagnole	Torti, ragoût de courgettes*	Semoule, légumes couscous
Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts

lundi 29 mai	mardi 30 mai	Jeudi 01 juin	vendredi 02 juin
Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées
Omelette basquaise	Cuisse de poulet au thym	Rôti de bœuf sauce bearnaise	Lieu au beurre blanc
Sauté d'agneau à la mexicaine	Pâtes carbonara	Saumon à l'oseille	Normandin de veau forestier
Riz, poêlée de poivrons	Penne, chou-fleur	Cœur de blé, courgettes* à l'ail	Frites, haricots verts*
Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts

lundi 26 juin	mardi 27 juin	Jeudi 29 juin	vendredi 30 juin
Choix d'entrées	Choix d'entrées		
Sauté de poulet à l'orange	Normandin de bœuf sauce poivre	Menu du chef	Menu du chef
Gratin de poissons à l'italienne	Estouffade de veau charcutière		
Pâtes papillons, tomate* provençale	Frites, chou-fleur ciboulette		
Choix de desserts	Choix de desserts		

lundi 05 juin	mardi 06 juin	Jeudi 08 juin	vendredi 09 juin
Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées
Rôti de porc au basilic	Chili con carne	Sauté de poulet en waterzoi	Filet de hoki à la dieppoise
Carbonade de bœuf	Sauté veau sauce chasseur	Merlu à la ciboulette	Steak haché sauce napolitaine
Pommes cubes aux épices, poireaux* en gratin	Poêlée méridionale, riz	Frites, ragoût de carottes*	Semoule, piperade
Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts

lundi 03 juillet	mardi 04 juillet	Jeudi 06 juillet	vendredi 07 juillet
Menu du chef	Menu du chef	Menu du chef	Menu du chef