



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
<p>SALADE VERTE SCE AUX FINES HERBES HACHIS PARMENTIER PETIT SUISSSE ABRICOTS AU SIROP</p>	<p>CAKE AU FROMAGE CURRY DE PORC H. VERTS PERSILLES PASTOUR FRUIT DE SAISON</p>	<p>TARTARE MEDITERRANEEN POISSON PANE SAUCE CITRON SEMOULE AUX PETITS LEGUMES CHANTENEIGE BRASSE AUX FRUITS</p>	<p>SALADE DE LENTILLES ŒUF DUR A LA FLORENTINE RONDELE FRUIT DE SAISON</p>	
lundi 08 mai	mardi 09 mai	mercredi 10 mai	jeudi 11 mai	vendredi 12 mai
<p>SALADE AUX 2 POMMES SAUTE DE DINDE AU CIDRE DOUX POELEE NORMANDE CAMEMBERT FRUIT DE SAISON</p>	<p>CELERI VINAIGRETTE COUSCOUS A L'AGNEAU GOUDA COMPOTE POMMES-FRAMBOISES</p>	<p>CAROTTES A L'ORANGE FILET DE POISSON SAUCE BORDELAISE PETITS POIS AUX OIGNONS YAOURT CAKE DUCHEF AUX PEPITES DE CHOCOLAT</p>	<p>SALADE MEXICAINE COQUILLETES SAUCE CHOUX FLEURS ET POISCHICHE EMMENTAL FRUIT DE SAISON</p>	
lundi 15 mai	mardi 16 mai	mercredi 17 mai	jeudi 18 mai	vendredi 19 mai
<p>SALADE DE CŒUR DE BLE CASSOLETTE DE POISSON BROCOLIS TOMME BLANCHE FRUIT DE SAISON</p>	<p>COLESLAW SAUCISSON A LA DJONNAISE POMMES A L'ANGLAISE MIMOLETTE COCKTAIL DE FRUITS</p>	<p>ŒUF SAUCE AURORE ROTIDE DINDE A LA FORESTIERE PATES AUBEURRE PETIT SUISSSE FRUIT DE SAISON</p>	<p>CONCOMBRE SAUCE ANETH BŒUF BRAISE AUX CAROTTES FRAIDOU ROULE A LA CONFITURE DUCHEF</p>	<p>SALADE DE TOMATES CORDON BLEU DUO DE PUREES DE LEGUMES FONDUCARRE SEMOULE AULAIT</p>
lundi 22 mai	mardi 23 mai	mercredi 24 mai	jeudi 25 mai	vendredi 26 mai
<p>RADIS BEURRE SAUTE DE PORC AUX OLIVES RIZ CREOLE BLEU FRUIT DE SAISON</p>	<p>PATE DE CAMPAGNE HAUT DE CUISSE DE POULET A LA BASQUAISE CARRE FRAIS COMPOTE POMMES-POIRES</p>	<p>SALADE VERTE LASAGNES DUCHEF EMMENTAL CREME DESSERT</p>		<p>PONT DE L'ASCENSION</p>
lundi 29 mai	mardi 30 mai	mercredi 31 mai	jeudi 01 juin	vendredi 02 juin
<p>CELERI VINAIGRETTE FILET DE COLIN SAUCE BONNE FEMME DES DE COURGETTES BRAISEES GOUDA FLAN PATISSIER</p>	<p>SALADE DE H. VERTS SAUCISSE DE STRASBOURG PUREE DE POMMES DE TERRE ST NECTAIRE FRUIT DE SAISON</p>	<p>TARTE AU FROMAGE ROTIDE PORC A LA MOUTARDE CHOUX DE BRUXELLES CHANTENEIGE ABRICOTS AU NATUREL</p>	<p>RADIS BEURRE MILLE FEUILLES DE LEGUMES ET DE POMMES DE TERRE A LA BOLOGNAISE YAOURT COMPOTE POMMES-MYRTILLES</p>	<p>SALADE DE RIZ AIGUILLETES DE POULET AUX POMMES POELEE DE CAROTTES BRIE FRUIT DE SAISON</p>

lundi 05 juin	mardi 06 juin	mercredi 07 juin	jeudi 08 juin	vendredi 09 juin
	<p>DES DE CONCOMBRES A LA MENTHE NUGGETS DE POISSON SAUCE TARTARE GRATIN DE CHOUX FLEURS CAMEMBERT YAOURT AUX FRUITS</p>	<p>BETTERAVES VINAIGRETTE OMELETTE AUX FINES HERBES POMMES RISSOLEES ST PAULIN FRUIT DE SAISON</p>	<p>SALADE DE TOMATES AUX ECHALOTES EMINCE DE VOLAILLE SAUCE MARENGO PETITS POIS AUX OIGNONS FROMAGE BLANC CAKE AUX PEPITES DE CHOCOLAT DUCHEF</p>	<p>CAROTTES RAPEES AU CITRON SPAGHETTIS A LA CARBONARA TOMME BLANCHE COCKTAIL DE FRUITS</p>
lundi 12 juin	mardi 13 juin	mercredi 14 juin	jeudi 15 juin	vendredi 16 juin
<p>MELON JAMBON BRAISE EPINARDS EDAM LIEGEOIS + BISCUIT</p>	<p>MACEDOINE VINAIGRETTE GRATIN DE RAVIOLES SAUCE FROMAGERIE BLEU FRUIT DE SAISON</p>	<p>SALADE VERTE EMINCE DE POULET A LA MOUTARDE HARICOTS PLATS VACHE QUIRIT FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES</p>	<p>ŒUF MAYONNAISE BŒUF AU DAUBE FLAGOLETS EMMENTAL FRUIT DE SAISON</p>	<p>TARTARE MEDITERRANEEN FILET DE COLIN SAUCE DUGLERE BROCOLIS PETIT SUISSSE CHOU LA CREME</p>
lundi 19 juin	mardi 20 juin	mercredi 21 juin	jeudi 22 juin	vendredi 23 juin
<p>ROSETTE BLANQUETTE DE DINDE RIZ CREOLE TARTARE AIL ET FINES HERBES FRUIT DE SAISON</p>	<p>SALADE DE H. COCO TOMATE FARCIE AU COULIS CAMEMBERT FRUIT DE SAISON</p>	<p>COLESLAW PAIN DE POISSON SAUCE PISTOU CŒUR DE BLE MIMOLETTE MOUSSE AU CHOCOLAT</p>	<p>PASTEQUE ROTIDE BŒUF AUX AGRUMES HARICOTS VERTS TOMME BLANCHE BRASSE PECHE + SPECULOOS</p>	<p>BETTERAVES VINAIGRETTE MINIFARFALLES AU THON COURGETTES ET OLIVES PETIT SUISSSE FRUIT DE SAISON</p>
lundi 26 juin	mardi 27 juin	mercredi 28 juin	jeudi 29 juin	vendredi 30 juin
<p>CELERI VINAIGRETTE SAUTE DE PORC AUX OLIVES SEMOULE AUX PETITS LEGUMES YAOURT COMPOTE DE POMMES</p>	<p>CONCOMBRES A L'ANETH STEAK HACHE FRITES EMMENTAL FLAN</p>	<p>SURIMI SAUCE AURORE PAUPIETTE DE VEAU SAUCE ESTRAGON POELEE DE NAVETS BLEU FRUIT DE SAISON</p>	<p>CAROTTES RAPEES AUX POMMES AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE CREMEE CŒUR DE BLE EDAM FRUIT DE SAISON</p>	<p>MELON FEUILLETE DE POISSON SAUCE CITRON GRATIN DE COURGETTES CHANTENEIGE ROULE A LA CONFITURE DUCHEF</p>
lundi 03 juillet	mardi 04 juillet	mercredi 05 juillet	jeudi 06 juillet	vendredi 07 juillet
<p>CHOUX FLEURS SAUCE BULGARE PAELLA GARNIE PETIT SUISSSE FRUIT DE SAISON</p>	<p>TOMATE MOZZARELLA NUGGETS DE VOLAILLE SAUCE KETCHUP PRINTANIERE DE LEGUMES CARRE FRAIS GATEAU AU YAOURT</p>	<p>TERRINE DE POISSON POULET A L'ORANGE TORTIS AU BEURRE TOMME GRISE FRUIT DE SAISON</p>	<p>PASTEQUE BŒUF BRAISE AUX CAROTTES ST NECTAIRE YAOURT AUX FRUITS</p>	<p>ŒUF VINAIGRETTE SAUCISSE EN ROUGAIL PUREE DE POMMES DE TERRE BRIE FRUIT DE SAISON</p>