



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 DELATTE,
chef de secteur
Api Picardie Sud.



Restaurant scolaire de Conty

MAI - JUIN - JUILLET 2017



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





MAI 2017			JUIN 2017				JUILLET 2017	
	Du 15 au 19	Du 22 au 26	Du 29 au 2	Du 5 au 9	Du 12 au 16	Du 19 au 23	Du 26 au 30	Du 3 au 7
LUNDI	Betteraves rouges vinaigrette	Carottes râpées au jus d'orange	Radis à la fleur de sel	Pentecôte	Salade de tomates mozzarella	Cœurs de palmiers vinaigrette	Melon	Macédoine de légumes mayonnaise
	Carbonade de bœuf	Cordon bleu	Omelette provençale		Escalope de porc aux herbes	Steak haché sauce au poivre	Omelette	Sauté de porc aux olives
	Carottes vichy / Purée	Coquillettes	Frites		Frites fraîches / salade	Coquillettes	Pommes de terre rissolées	Ratatouille
	Camembert	Vache qui rit	Camembert		Chèvre	Morbier	Saint Môret	Emmental
	Fruit	Fromage blanc sur lit de rhubarbe	Fruit	Fromage blanc	Smoothie d'été / Madeleine	Panna cotta au coulis	Tarte aux fraises	
MARDI	Pastèque	Salade de riz	Champignons vinaigrette	Salade de chou rouge	Taboulé	Concombres vinaigrette bio	Croisillon au fromage	Pastèque
	Spaghettis à la bolognaise	Rôti de porc aux pruneaux	Sauté de veau à l'ancienne	Hachis parmentier	Sauté de dinde au curry	Jambon à la diable	Bœuf bourguignon	Raviolis
	Salade verte	Jardinière de légumes	Poêlée de légumes / riz		Poêlée de légumes	Jardinière de légumes	Haricots verts / riz	Salade verte
	Boursin	Gouda	Fleur de lait	Cantal	Brie	Yaourt nature	Kiri	Fromage
	Entremets praliné	Fraises à la chantilly	Eclair au chocolat	Cocktail de fruits	Fruit bio	Gâteau au chocolat	Fruit	Glace
JEUDI	Tomates bio au basilic	Ascension	Concombres vinaigrette	Macédoine vinaigrette	Asperges vinaigrette à l'échalote	Pastèque	Carottes râpées vinaigrette	Du 1er au 10 Juin Semaine du développement durable
	Brochette de volaille sauce aigre douce		Poulet rôti picard	Poulet rôti	Rôti de bœuf froid sauce tartare	Blanquette de dinde	Fricassée de poulet aux champignons	
	Blé		Purée de pois cassés	Légumes à l'orientale / semoule	Salade de pâtes	Riz	Coquillettes bio	
	Brie		Munster	Gouda	Vache qui rit	Cantafrais	Coulommiers	
	Petit suisse	Yaourt aromatisé	Fruit	Mousse mangue	Entremets pistache	Compote		
VENDREDI	Quiche à l'oignon	Fermeture exceptionnelle	Salade d'haricots verts bio	Melon bio au jambon de pays	Pamplemousse au sucre	Salade de pommes de terre	Gaspacho	API Restauration vous souhaite de bonnes vacances.
	Saumon à l'oseille		Beignets de calamars	Lieu sauce citronnée	Filet de colin aux poivrons	Lieu sauce citronnée	Filet de poisson à l'aneth	
	Aubergines grillées / riz basmati		Courgettes braisées / pdt	Riz	Tomate Provençale	Poêlée de légumes	Gratin pommes de terre / courgettes	
	Fromage		Mimolette	Boursin	Fromage	Camembert	Fromage	
	Fruit	Kiwi	Maestro chocolat	Tarte aux fruits	Fruit	Fruit		

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du chef de cuisine.