



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



Menus du 27 février au 21 avril 2017

RESTAURANT SCOLAIRE DE SERRIS

Pain BIO tous les jours

api

Légende:  BIO

 Cuisiner par nos chefs



Viande française



PRODUIT REGIONAL

Produit sucré *Crudité* *Cuidité* *Féculent* *Plat protidique* *Produit laitier*

lundi 27 février	mardi 28 février	mercredi 01 mars	jeudi 02 mars	vendredi 03 mars
Carotte râpée au gouda Pamplemousse et sucre	Salade vitaminée (carotte, maïs, soja)	Poireau vinaigrette Œuf dur mayonnaise	Potage aux légumes d'Antan (panais, potimarron, patate douce)	Salade verte harmonie (SV, chou rouge, maïs) Endive au noix
Emincé de volaille sauce curry	Jambon blanc* et ketchup S/porc : jambon de dinde	Lasagne bolognaise	Sauté de bœuf sauce à l'ancienne	Poisson mariné thym et citron vert
Semoule	Epinaud béchamel	Salade verte	Poêlée de crosnes, asperges et pleurotes et pommes de terre	Pomme de terre vapeur
Samos Tomme noire	Suisse nature sucré Suisse aromatisé	Camembert Brie	Yaourt nature sucré	Saint Nectaire Gouda
Liégeois vanille Liégeois chocolat	Poire Fruit	Gâteau Basque	Tarte aux pommes	Compote pomme et pomme abricot

lundi 27 mars	mardi 28 mars	mercredi 29 mars	jeudi 30 mars	vendredi 31 mars
Salade de pomme de terre au thon Salade mexicaine	Salade vitaminée Salade de pâte au basilic	Betterave vinaigrette Brocolis vinaigrette	Saucisson sec* et cornichon Roulade de volaille et cornichon	Céleri au curry Tomate et féta
Paupiette de lapin sauce moutarde	Nuggets de volaille + ketchup	Rôti de dinde sauce aux herbes	Saucisse de Strasbourg* S/porc : Saucisse de volaille	Marmite de la mer
Petit pois	Epinaud béchamel	Boullghour	Carotte persillée	Riz
Yaourt aromatisé Yaourt nature sucré	Fraidou	Suisse nature sucré Suisse aromatisé	Petit louis tartine	Yaourt nature sucré
Orange Fruit	Flan chocolat Flan nappé caramel	Gâteau au chocolat et noix de coco Recette du chef	Pomme Fruit	Compote pomme Compote pomme fraise

lundi 06 mars	mardi 07 mars	mercredi 08 mars	jeudi 09 mars	vendredi 10 mars
Radis BIO et beurre	Œuf dur mayonnaise Concombre créole	Potage Crécy	Salade Roméo Panaché de crudité	Potage de légume
Steack haché BIO sauce hongroise	Pané fromager	Nuggets de poisson + ketchup	Chili con carne	Hoki sauce citron
Lentille BIO	Gratin de courgette	Frite	Riz	Boullghour
Carré frais BIO	Yaourt aromatisé	Fromage blanc sucré Fromage blanc aromatisé	Carré de ligueil Buchette vache chèvre	Suisse nature sucré Suisse aromatisé
Crème dessert chocolat BIO	Abricot au sirop	Compote pomme passion ou pomme	Muffin	Banane Fruit

lundi 03 avril	mardi 04 avril	mercredi 05 avril	jeudi 06 avril	vendredi 07 avril
Salade de cœur de palmier, tomate Salade de lentille vinaigrette	Tarte aux 3 fromages	Taboulé	Sardine et beurre	Radis et beurre
Merguez	Escalope de poulet sauce romarin	Courgette farcie	Aiguillette de poulet sauce agrume	Jambon blanc* et ketchup S/porc : jambon de dinde
Brocolis	Haricot vert	Riz	Printanière de légume	Purée de légume vert
Petit louis tartine Kiri	Brie	Suisse nature sucré	Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé	Suisse aromatisé
Crème dessert chocolat Crème dessert caramel	Poire	Petit beurre	Ananas au sirop Abricot au sirop	Tarte aux pommes

lundi 13 mars	mardi 14 mars	mercredi 15 mars	jeudi 16 mars	vendredi 17 mars
Salade de perle de pâte au surimi Lentille vinaigrette	Salade verte aux dés de fromage Méli mélo de crudité	Carotte citronnée Velouté de potiron	Crêpe au fromage Crêpe aux champignons	Sardine et beurre Maquereau à la tomate
Normandin de veau sauce oignon	Crousty + ketchup	Œuf de volaille sauce à la sauge	Merguez	Brandade de poisson
Haricot beurre	Pomme sautée	Purée de légume	Petit pois	Salade verte
Boursin ail et fines herbes Croc lait	Suisse aromatisé Suisse nature sucré	Buchette vache chèvre	Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé	Gouda portion Tomme blanche portion
Orange Fruit	Cocktail de fruit au sirop Fruit	Donuts Fruit	Kiwi Fruit	Mousse au chocolat Mousse au citron

lundi 10 avril	mardi 11 avril	mercredi 12 avril	jeudi 13 avril	vendredi 14 avril
Salade coleslaw (chou blanc, carotte)	Salade fraîcheur (tomate, radis, maïs)	Salade ostendaise (céleri, surimi)	Repas de Pâques	
Lasagne de saumon	Saucisse de Toulouse* S/porc : Saucisse de volaille	Colin sauce persillade	Œuf dur à la russe	Betterave rouge vinaigrette
Salade verte	Petit pois	Riz	Boulette d'agneau sauce indienne	Rôti de porc* sauce aigre douce S/porc : rôti de dinde
Croc lait	Suisse aromatisé	Camembert	Pomme noisette	Haricot beurre
Liégeois vanille	Speculos	Compote pomme fraise	Yaourt nature sucré	Suisse aromatisé
			Pâtisserie de Pâques	Kiwi

lundi 20 mars	mardi 21 mars	mercredi 22 mars	jeudi 23 mars	vendredi 24 mars
Pamplemousse et sucre Salade café de Paris	Concombre vinaigrette Chou rouge aux pommes	Macédoine de légume vinaigrette Chou fleur sauce cocktail	Carotte à l'orange et noix de coco	Friand au fromage Tarte au fromage
Raviolis et fromage râpé	Boulette de porc* sauce 4 épices S/porc : boulette de bœuf	Steack haché sauce paprika	Emincé de volaille sauce caramel	Waterzoi de poisson
Salade verte	Haricot blanc томатé	Semoule	Riz	Pâte
Suisse aromatisé Suisse nature sucré	Carré fondu Vache qui rit	Brie Saint Morêt	Yaourt local de la ferme de Viltain + sucre	Emmental portion Mimolette portion
Abricot au sirop Cocktail de fruit exotique	Crème dessert vanille Crème dessert chocolat	Madeleine	Moelleux cœur cerise framboise	Ananas frais Fruit

lundi 17 avril	mardi 18 avril	mercredi 19 avril	jeudi 20 avril	vendredi 21 avril
Férial	Duo de choux BIO vinaigrette	Salade verte jurassienne Méli mélo de crudité	Macédoine mayonnaise Brocolis vinaigrette	Salade de bié pêcheur Salade de pois chiche
	Sauté de bœuf BIO sauce romaine	Wings de poulet	Raviolis et fromage râpé	Carbonara* S/porc : carbonara de dinde
	Semoule BIO	Frite	Salade verte	Pâte
	Petit fondu Bavaois BIO	Cantal Edam	Yaourt aromatisé Yaourt nature sucré	Fromage blanc nature sucré
	Poire BIO	Fruit	Gâteau au yaourt nature Recette du chef	Ananas frais

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements



lundi 24 avril	mardi 25 avril	mercredi 26 avril	jeudi 27 avril	vendredi 28 avril
Taboulé oriental Salade de pomme de terre ciboulette Saumonette sauce citron Poêlée méridionale Delice camembert Froidou Liégeois au chocolat Liégeois à la vanille	Pizza Chipolatas* s/porc : saucisse de volaille Brocolis Suisse nature sucré Suisse aromatisé Kiwi Fruit	Radis et beurre Concombre bulgare Carbonara de dinde Pâte Emmental Mimolette Beignet au pomme	Duo de haricot Salade coleslaw Normandin de veau sauce aux champignons Bouloghour Yaourt local de la ferme de SIGY à la vanille Pomme Fruit	Saucisson sec* et cornichon Roulade de volaille et cornichon Colin sauce aurore Purée de légume Brie Camembert Banane Fruit
lundi 01 mai	mardi 02 mai	mercredi 03 mai	jeudi 04 mai	vendredi 05 mai
Férié	Salade de coeur de palmier et maïs Salade verte mimosa Burger de boeuf sauce marenge Chou fleur béchamel Coulommiers Buchette vache chèvre Flan vanille Flan nappé caramel	Salade café de Paris Salade de pâte italienne Cuisse de poulet Mater : Emincé de volaille Courgettes persillées Fromage blanc nature sucré Fromage blanc aux fruits Poire Fruit	Roulade de volaille et beurre Merlu sauce citron Pomme vapeur Edam Compote pomme banane Compote pomme	Concombre vinaigrette Betterave vinaigrette Lasagne bolognaise Salade verte Yaourt aromatisé Yaourt nature sucré Ananas Fruit
lundi 08 mai	mardi 09 mai	mercredi 10 mai	jeudi 11 mai	vendredi 12 mai
Férié	Salade de coeur de blé pêcheur Salade de pois chiche orientale Sauté de bœuf RDC façon bourguignon Jardinière de légumes Suisse aromatisé Suisse nature sucré Pomme Fruit	Oeuf dur mayonnaise Boulette de veau sauce indienne Semoule Bleu Camembert Fruit	Salade nantaise (tomate maïs haricot vert) Emincé de volaille sauce ancienne Pâte Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé Gâteau au yaourt pépites de chocolat Recette du Chef	Tomate cerise Poisson meunière et citron Purée Gouda Tomme blanche Mousse au chocolat au lait
lundi 15 mai	mardi 16 mai	mercredi 17 mai	jeudi 18 mai	vendredi 19 mai
Carotte au jus d'orange Salade de coeur de palmier et maïs Nuggets de poisson et ketchup Courgette persillée Carré fondu Petit louis tartine Flan chocolat Flan vanille	Friand au fromage Moussaka Salade verte Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé Kiwi Fruit	Salade coleslaw Hoki sauce aneth Pomme rostis Saint Paulin Emmental Gâteau basque	Concombre BIO crôte (ananas maïs) Steak haché de boeuf BIO sauce hongroise Purée de légume BIO Camembert BIO Compote de pomme BIO	Duo de haricot Betterave vinaigrette Crousty de poulet + ketchup et mayonnaise Frite Yaourt nature local de la ferme de Viltain + sucre Poire Fruit
lundi 22 mai	mardi 23 mai	mercredi 24 mai	jeudi 25 mai	vendredi 26 mai
Macédoine vinaigrette Chou fleur sauce cocktail Paupiette de veau sauce charcutière Blé aux petits légumes Vache qui rit Pomme Fruit	Tomate cerise Sauté de dinde RDC sauce aux oignons Gratin de chou fleur et pomme de terre Fromage blanc sucré Donuts	Paté de campagne* et cornichons Paté de volaille et cornichons Pizza tomate fromage Salade verte Suisse nature sucré Suisse aromatisé Fraise	Férié	Oeuf dur mayonnaise Poisson gratiné au fromage Haricot plat Buchette vache chèvre Bleu Compote de pommes fraise Compote pomme

lundi 29 mai	mardi 30 mai	mercredi 31 mai	jeudi 01 juin	vendredi 02 juin
Salade de pâte italienne Salade piémontaise Colin sauce aneth Epinard béchamel Carré fondu Chanteneige Pêche	Développement durable Carotte rapée vinaigrette Steak haché élevage de normandie au jus Petit pois Yaourt aromatisé Mousse au chocolat SAGA CHOCOLAT	Saucisson sec* et cornichons Aiguillette de volaille sauce curry Poêlée méridionale Fromage blanc sucré Gâteau au yaourt et à l'ananas Recette du chef	Salade milanaise (tomate poivron macédoine) Concombre bulgare Paupiette de porc* aux agrumes s/porc : paupiette veau Gratin de saisisifs Tomme noire Tomme blanche Cocktail de fruit exotique Ananas au sirop	Brocolis vinaigrette à l'échalote Haricot vert vinaigrette Brandade de poisson Salade verte Suisse aromatisé Suisse nature sucré Fraise
lundi 05 juin	mardi 06 juin	mercredi 07 juin	jeudi 08 juin	vendredi 09 juin
Férié	Betterave vinaigrette Salade verte au maïs Beignet de poisson sauce tartare Haricot vert Rondelé ail et fines herbes Kiri Nectarine	Pastèque Melon Haut de cuisse au jus Pâte Fromage blanc sucré Gâteau basque	Tarte au fromage Merlu sauce nantua Julienne de légumes Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé Rocher coco	Médailillon de surimi mayonnaise Tomate farcie Riz Mimolette Gouda Compote pomme ananas Compote pomme
lundi 12 juin	mardi 13 juin	mercredi 14 juin	jeudi 15 juin	vendredi 16 juin
Chou fleur vinaigrette Salade de coeur de volaille Poisson gratiné au fromage Epinard béchamel Vache qui rit Carré fondu Yaourt brassé aux fruits	Méli mélo de crudité Crousty de poulet Pomme noisette Yaourt aromatisé Yaourt nature sucré Pêche	REPAS ITALIEN Tomate mozzarella Lasagne Salade verte Montcadi crôte noire Saint Paulin Compote pomme Compote pomme abricot	Sirop de grenadine Melon Duo merguez et chipolatas* s/porc : saucisse de volaille Taboulé Yaourt nature sucré Smoothie fruit	Salade verte aux croustons Macédoine mayonnaise Marmite de la mer Blé aux petits légumes Coulommiers Carré de ligueil Liégeois à la vanille Liégeois chocolat
lundi 19 juin	mardi 20 juin	mercredi 21 juin	jeudi 22 juin	vendredi 23 juin
Pastèque Sauté de dinde RDC aux agrumes Haricot beurre Tomme blanche Flan nappé caramel Flan chocolat	Oeuf dur mayonnaise Sardine et beurre Boulette d'agneau sauce aux épices Semoule Fromage blanc sucré Ananas Fruit	Crêpe au fromage Quenelle de brochet sauce crème Haricot vert Camembert Bleu Nectarine	Carotte rapée BIO au gouda Bolognaise (égrenné de bœuf BIO) Pâte BIO Carré frais BIO Compote pomme poire BIO	Salade de lentille à l'échalote Salade fraicheur Colin sauce citron Riz Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé Cerise
lundi 26 juin	mardi 27 juin	mercredi 28 juin	jeudi 29 juin	vendredi 30 juin
Repas froid Haricot beurre à l'échalote Champignon à la grecque Jambon blanc* et ketchup s/porc : jambon de volaille Salade de pomme de terre mayonnaise Froidou Pêche	Tomate vinaigrette Salade mexicaine Nuggets de poisson et ketchup Poêlée méridionale Yaourt aromatisé Yaourt nature sucré Petit beurre	Pastèque Wings de poulet Haricot beurre Emmental Mimolette Banane Fruit	Repas de fin d'année Carotte au jus d'orange Beignet de calamar + sauce tartare Potatoes Suisse nature sucré Gâteau chocolat noix de coco recette du chef	Pastèque Melon Poisson gratiné au fromage Purée Carré de Ligueil Brie Compote de pomme Compote pomme fraise
lundi 3 juillet	mardi 4 juillet	mercredi 5 juillet	jeudi 6 juillet	vendredi 7 juillet
Tomate vinaigrette au basilic Carottes au jus de citron Saucisse de francfort* s/porc : saucisse de volaille Lentilles Suisse nature sucré Suisse aromatisé Tarte au flan	Macédoine mayonnaise Brocolis vinaigrette à l'échalote Tarte aux poireaux Salade verte Carré frais Vache qui rit Nectarine	Melon Pastèque Sauté de dinde RDC sauce blanquette Bouloghour Fromage blanc sucré Cocktail de fruits au sirop Pêche au sirop	Médailillon de surimi mayonnaise Roulade de volaille Burger de boeuf scc basquaise Ratatouille et pomme de terre Buchette vache chèvre Pêche	Repas froid Tomate cerise Rôti de dinde froid mayonnaise Salade de pâtes italienne Edam Crème dessert chocolat

Goûters Mai Juin 2017 - SERRIS

		LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI
		GOUTER			GOUTER			GOUTER			GOUTER			GOUTER
S17	24 au 28 Avril	Moelleux citron Suisse nature sucré Fruit			Pepito Lait Compote pomme poire			Rocher coco Fromage blanc nature sucré Fruit			Pain + pâte à tartiner Yaourt aromatisé Jus d'orange			Petit beurre Suisse aromatisé Compote de pommes
S18	01 au 05 mai	Féié			Pain + barre de chocolat Suisse nature sucré Fruit			Gaillardise fraise Yaourt aromatisé Jus de pommes			Biscuit pompon Fromage blanc nature sucré Fruit			Sablé des Flandres Lait chocolat Compote pomme abricot
S19	08 au 12 mai	Féié			Delichoc Lait Compote pomme poire			Madelon Yaourt aromatisé Jus d'orange			Pain Fromage à tartiner Fruit			Pain au chocolat - Jus multivitaminé
S20	15 au 19 mai	Moelleux amande Yaourt nature sucré Fruit			Pain + confiture Lait chocolat Compote pomme fraise			Galette Saint- Michel Suisse nature sucré Fruit			Carré abricot Flan vanille Fruit			Palmier Yaourt aromatisé Jus de raisin
S21	22 au 26 mai	Carré chocolat Lait Compote de pomme			Palet pur beurre Suisse nature sucré Fruit			Pain + pâte à tartiner Yaourt aromatisé Jus d'orange			Féié			Gaufrette vanille Fromage blanc nature sucré Fruit

Goûters Mai Juin 2017 - SERRIS

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER	GOUTER
S22 29 mai au 02 juin		Quatre quart Yaourt aromatisé Compote pomme abricot	Pain et confiture Lait chocolat Fruit	Moelleux marbré Lait Fruit	Petit beurre Suisse aromatisé Fruit	Carré chocolat Yaourt nature sucré Jus de pommes
S23 05 au 09 juin		Féried	Madeleine Suisse nature sucré Jus multivitaminé	Moelleux abricot Yaourt aromatisé Fruit	Pain et pâte à tartiner Lait Compote de pommes	Brioche Suisse aromatisé Fruit
S24 12 au 16 juin		Carré pommes Yaourt aromatisé Jus d'orange	Pain et confiture Lait Compote pomme fraise	Croissant Lait chocolat -	Pepito Fromage blanc aromatisé Fruit	Madelon Yaourt nature sucré Fruit
S25 19 au 23 juin		Gaufrette vanille Lait Fruit	Delichoc Suisse nature sucré Compote pomme poire	Pain et pâte à tartiner Fromage blanc aromatisé Jus de raisin	Gaillardise fraise Yaourt nature sucré Fruit	Palet pur beurre Suisse aromatisé Compote de pommes
S26 26 au 30 juin		Palmier Yaourt nature sucré Jus de pommes	Pain Fromage à tartiner Fruit	Spéculoos Suisse nature sucré Compote pomme poire	Sablé des Flandres Yaourt aromatisé Fruit	Moelleux citron Lait chocolat Fruit
S27 03 au 07 juillet		Madeleine Fromage blanc nature sucré Fruit	Carré abricot Yaourt aromatisé Jus d'orange	Galette Saint-Michel Liégeois chocolat Fruit	Pain et barre de chocolat Lait Compote pomme abricot	Gaufre Lait chocolat Compote pomme gourde