



CÔTÉ NUTRITION

Il est peu calorique et source de vitamine C et de minéraux.
 Son petit goût piquant est lié aux composés soufrés qu'il contient qui stimulent l'appétit et la digestion.
 Plus le radis sera jeune, moins il contiendra de soufre et plus il sera doux !



CÔTÉ CONSOMMATION

Croquez-le cru nature, avec un peu de sel, du fromage frais ou encore une noisette de beurre.
 En rondelle ou râpé, il se consomme en salade, seul ou avec d'autres ingrédients. Il apporte de la saveur, de la couleur et du croquant à nos plats.
 Le radis peut se cuire : quelques minutes à la vapeur suffisent pour que la peau conserve sa couleur.



CÔTÉ INFORMATION

Il existe sous différentes formes et couleurs : petit, rond rose, rouge ou bicoloré, grand, noir, allongé et blanc.

Les Radis

Les mois de consommation idéale sont :

AVRIL-MAI-JUIN-JUILLET

UNE SAISON...UNE RECETTE

Chutney de radis

Durée de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 25 minutes



1. Ingrédients pour 4 personnes : 200 g de radis blancs, 100 ml de vinaigre de cidre, 35 g de sucre semoule, sel, poivre et pain.



2. Dans une casserole, porter à ébullition le vinaigre mélangé avec le sucre.



3. Faire réduire de moitié et ajouter les radis râpés. Faire confire et rectifier l'assaisonnement.



4. Servir le chutney de radis accompagné de tartines de pain grillées.



MAI JUIN 2018

Soyons Complices à table !

ÉDITO

La Semaine Européenne du Développement Durable

API, acteur engagé pour une **restauration responsable**, est fier de valoriser, durant le temps de la Semaine Européenne du Développement Durable, ses **+ de 900 partenariats** avec **les producteurs régionaux** dans toute la France. Ces engagements assurent une cuisine de qualité composée de **produits frais et de saison** dont l'empreinte carbone est maîtrisée. C'est aussi une clé pour conforter la pérennité des tissus économiques territoriaux.

Dès le **30 mai**, nos Chefs mettront encore plus à l'honneur **les produits de votre région** grâce à leur savoir-faire en les partageant sur **@fierdemonassiette** (Instagram). Vous aussi, vous aimez cuisiner des produits frais, locaux et de saison, pour un avenir sain et durable ?

Alors partagez votre plaisir de réaliser des recettes responsables en postant vos photos avec le **#fierdemonassiette** !

Salutations gourmandes.

Le service Développement Durable

lundi 30 avril	mardi 01 mai	mercredi 02 mai	jeudi 03 mai	vendredi 04 mai
Salade de pois chiches Sauté de volaille aux épices Jeunes carottes Vache qui rit Fruit de saison		Salade verte aux croûtons Bœuf à la bolognaise Coquillettes BIO Emmental Liégeois au chocolat	Mortadelle et ses cornichons Brandade de poisson Camembert Fruit de saison	Concombre en vinaigrette Omelette nature Haricots verts BIO Yaourt sucré Bras de venus

lundi 07 mai	mardi 08 mai	mercredi 09 mai	jeudi 10 mai	vendredi 11 mai
Céleri rémoulade Boulettes d'agneau sauce orientale Semoule BIO Chanteneige Mousse au chocolat		Feuilleté au fromage Rôti de bœuf au jus Frita Edam Fruit de saison	F E R E	Carottes rapée BIO Tortelloni tomate mozzarella BIO Yaourt sucré BIO Compote de pomme BIO

lundi 14 mai	mardi 15 mai	mercredi 16 mai	jeudi 17 mai	vendredi 18 mai
Tomates en vinaigrette Saucisse de strasbourg Purée de pommes de terre Gouda Flan nappé au caramel	Œufs dur Mayonnaise Rôti de veau marengo Bouillgour Petit moulé paysan breton Fruit de saison	Concombre en vinaigrette Cuisse de poulet rôtie Pommes sautées à l'ail Suisse fruité Pomme au four	Crêpe au fromage Moussaka de courgettes Coulommiers Fruit de saison BIO	Salade verte et ses croûtons Filet de poisson meunière Chou fleur béchamel Crème anglaise Cookies du chef

lundi 21 mai	mardi 22 mai	mercredi 23 mai	jeudi 24 mai	vendredi 25 mai
F E R I E	Betteraves en vinaigrette Aiguillettes de poulet façon tajine Semoule au jus Rondelé au sel de camargue Fruit de saison	Tomate persillée Bœuf aux olives Jeunes carottes Carré de ligueuil Gaufre au chocolat	Salade verte et ses croûtons Cubes de poisson aux 3 céréales Ratatouille Suisse fruité Tarte au flan	Salade coleslaw BIO Quenelles BIO nature sauce tomate Riz BIO aux petits légumes Edam BIO fruit de saison BIO

Du 28 Mai au 01 Juin: Challenge anti-gaspillage alimentaire: Qui sera le grand gagnant?

lundi 28 mai	mardi 29 mai	mercredi 30 mai	jeudi 31 mai	vendredi 01 juin
Concombre en vinaigrette Saucisse grillée Lentilles cuisinée Emmental Liégeois chocolat	Taboulé BIO Paupiette de veau au jus Petits pois Fromage blanc sucré Fruit de saison	Pizza au fromage Rôti de bœuf au romarin Haricots verts en persillade Saint morét Fruit de saison	Salade verte et ses croûtons Chunk de filet de poulet pané Courgettes en béchamel Crème anglaise cake aux fruits du chef	Tomates persillées Filet de colin à la sétoise Pommes vapeur Brie Crème dessert caramel

lundi 04 juin	mardi 05 juin	mercredi 06 juin	jeudi 07 juin	vendredi 08 juin
Pastèque Hachi parmentier du chef Yaourt nature sucré Compote pommes-ananas	Saucisson à l'ail / cornichon sauté de dinde au curry Carottes vichy carré de l'est BIO Riz au lait	Œufs dur mayonnaise Rôti de veau au jus Pommes rissolées et ketchup Chanteneige Fruit de saison	Melon Palette de porc à la moutarde Haricots beurre en persillade Suisse fruité Tarte au citron du chef	Betteraves BIO en vinaigrette Galette de tofu chèvre tomate BIO Semoule BIO Gouda BIO fruit de saison BIO

lundi 11 juin	mardi 12 juin	mercredi 13 juin	jeudi 14 juin	vendredi 15 juin
Pastèque Aiguillettes de poulet sauce du chef Pommes vapeur Emmental Crème dessert praliné	Friand au fromage Rôti de porc au jus Petits pois mitonnés Fromage blanc sucré Fruit de saison	Salade de pois chiches Steak haché au jus Courgettes en béchamel Mimolette Fruits au sirop	Tomate aux échalotes Poisson frit façon fish and chips Pâtes Coulommiers Fruit de saison	Carottes râpées Omelette nature Ratatouille du chef Crème anglaise Gâteau du chef aux pépites de chocolat

du 18 au 22 juin, on fête les fruits & légumes

lundi 18 juin	mardi 19 juin	mercredi 20 juin	jeudi 21 juin	vendredi 22 juin
Salade de tomates Saucisse fraîche grillée Haricots blancs cuisinés Yaourt brassé pulpé Fruit de saison	Salade de Maïs Filet de Colin meunière Brocolis en béchamel Gouda à la coupe Compote de pommes BIO	Melon Cuisse de poulet façon basquaise Pâtes coudées Edam à la coupe Nappé caramel	Salade verte et ses croûtons Bœuf mode Carottes persillées Fromage blanc sucré Cake aux fruits	salade de haricots verts BIO Quenelles nature BIO sauce tomate Riz pilaf BIO carré de ligueuil BIO Fruit BIO

lundi 25 juin	mardi 26 juin	mercredi 27 juin	jeudi 28 juin	vendredi 29 juin
Pastèque Sauté de volaille à la moutarde Lentilles cuisinées Petit moulé paysan breton Crème dessert vanille	Betteraves BIO en vinaigrette Raviolis ricotta et épinard BIO Yaourt BIO à la vanille Fruit de saison BIO	Carottes râpées au citron Rôti de veau au jus Chou-fleur en béchamel Suisse fruité Gaufre au chocolat	Pizza au fromage Jambon blanc Courgettes à la sauce tomate Chanteneige Fruit de saison	Concombre à la ciboulette Pavé de Poisson poêlé Petits pois mitonnés Crème anglaise Cookies du chef

lundi 02 juillet	mardi 03 juillet	mercredi 04 juillet	jeudi 05 juillet	vendredi 06 juillet
Betteraves en vinaigrette Paupiette de veau au jus Purée de pomme de terre Emmental Fruit de saison	Taboulé du chef Filet de Colin meunière Epinards en béchamel Rondelé au sel de camargue Mousse au chocolat	Melon Dés de porc sauce provençale Coquillettes Yaourt brassé aux fruits Compote de fruits	Salade de tomates aux olives Sauté de bœuf au basilic Haricots beurre Camembert Tarte aux abricots du chef	Œufs dur mayonnaise Rôti de dinde froid sauce cocktail Chips Fromage blanc sucré Corbeille de fruits BIO

" nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances".