



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 14 mai	mardi 15 mai	jeudi 17 mai	vendredi 18 mai	lundi 11 juin	mardi 12 juin	jeudi 14 juin	vendredi 15 juin
FRIAND AU FROMAGE	CELERI REMOULADE	<u>REPAS BIO</u>	POTAGE CRECY	BŒUF MODE	CAROTTES RAPEES	<u>REPAS BIO</u>	EMINCE DE RADIS
ESCALOPE DE VOLAILLE	JAMBON BRAISE SAUCE MADERE	ROTI DE BŒUF SAUCE AU POIVRE	FILET DE POISSON	AUX CAROTTES	PATES	SOUPE A L'OIGNON	PAUPIETTE DE VEAU
SAUCE CHAMPIGNONS	POMMES AU BEURRE	Frites - SALADE	SAUCE CITRON	PUREE DE POMMES DE TERRE	A LA CARBONARA	SAUTE DE DINDE	FACON BASQUAISE
PATES AUX PETITS LEGUMES	HARICOTS VERTS	EMMENTAL	RIZ AUX PETITS LEGUMES	EDAM	ET SON RAPE	POMMES VAPEUR -SALADE	RIZ PILAF
FRUIT DE SAISON	YAOURT NATURE SUCRE	FRUIT DE SAISON	BEIGNET AUX POMMES	FRUIT DE SAISON	YAOURT AROMATISE	FRUIT DE SAISON	MOUSSE CHOCOLAT ET PIMENT D'ESPELETTE
lundi 21 mai	mardi 22 mai	jeudi 24 mai	vendredi 25 mai	lundi 18 juin	mardi 19 juin	jeudi 21 juin	vendredi 22 juin
FERIE	<u>REPAS BIO</u>	TOMATES EN SALADE		TOMATE AU THON	ESCALOPE DE VOLAILLE	<u>REPAS BIO</u>	MOUSSE DE FOIE ET SON CORNICION
	BŒUF BOURGUIGNON	PATES		SAUTE DE PORC A L'ANANAS	SAUCE FORESTIERE COQUILLETES	POTAGE AUX LEGUMES	FILET DE POISSON ARMORICAINE
	FLAGEOLETS AUX CAROTTES	AUX DEUX SAUMONS		SEMOULE	JULIENNE DE LEGUMES	GOULASH A LA HONGROISE	TIAN DE COURGETTES
	FROMAGE	FROMAGE BLANC		POELE DE LEGUMES	EMMENTAL	POMMES RISSOLEES SALADE	AUBERGINES ET POMMES DE TERRE
	FRUIT DE SAISON	AUX COPEAUX DE CHOCOLAT		YAOURT NATURE SUCRE	TARTE AU FLAN	COMPOTE	FRUIT DE SAISON
lundi 28 mai	mardi 29 mai	jeudi 31 mai	vendredi 01 juin	lundi 25 juin	mardi 26 juin	jeudi 28 juin	vendredi 29 juin
CONCOMBRES VINAIGRETTE	FLAMICHE AU MAROILLES	<u>REPAS</u>	BROCHETTE DE POISSON PANE	SAUTE DE VOLAILLE	<u>REPAS BIO</u>	SALADE	SALADE DE POMMES DE TERRE
VEAU MARENGO	ROTI DE PORC SAUCE CHARCUTIERE	DE LA SEMAINE	SAUCE GRIBICHE	BOULGHOUR	CONCOMBRES A LA CREME	FORESTIERE	AUX POIVRONS ET MAIS
PETITS POIS A LA FRANCAISE	LENTILLES CUISINEES	DU DEVELOPPEMENT	RIZ ET POELEE CAMPAGNARDE	TOMATE PROVENCALE	BŒUF CAROTTES	HACHIS	FILET DE POISSON MEUNIERE
POMMES LYONNAISES	AUX CAROTTES	DURABLE	MIMOLETTE	CAMENBERT	PENNE	PARMENTIER	RIZ AUX PETITS LEGUMES
FROMAGE BLANC	FRUIT DE SAISON	100 % LOCAL	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT	GATEAU DE SEMOULE	YAOURT AUX FUITS
lundi 04 juin	mardi 05 juin	jeudi 07 juin	vendredi 08 juin	lundi 02 juillet	mardi 03 juillet	jeudi 05 juillet	vendredi 06 juillet
CONCOMBRES A LA FETA	FILET DE LIEU SAUCE CREME CITRON	<u>REPAS BIO</u>	MELON	<u>REPAS BIO</u>	MELON	POTAGE A LA TOMATE	FILET DE COLIN SAUCE BASILIC
BOULES DE BŒUF	CŒUR DE BLE	ESCALOPE DE DINDE	OMELETTE AUX FINES HERBES	BETTERAVES ROUGES	ESCALOPE DE PORC	AIGUILLETES DE POULET	CŒUR DE BLE
SAUCE TOMATE	BRUNOISE DE LEGUMES	SAUCE FORESTIERE	POMMES ROTIES	OMELETTE AUX FINES HERBES	SAUCE CREME	SAUCE CHAMPIGNONS	HARICOTS VERTS
PATES ET SON RAPE	CARRE FRAIS	PUREE DE CAROTTES	SALADE MELEE	GRATIN DE POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERTS	LENTILLES POMMES DE TERRE	Frites SALADE	MIMOLETTE
CREME DESSERT VANILLE	FRUIT DE SAISON	FROMAGE - FRUIT DE SAISON	TARTE AUX FRAISES	FROMAGE BLANC	BEIGNET AU CHOCOLAT	GLACE	FRUIT DE SAISON