



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 bicolor, 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 mal	mardi 15 mal	mercredi 16 mal	Jeudi 17 mal	vendredi 18 mal
BETTERAVES	PIZZA	SALADE VERTE AUX CROUTONS	CAROTTES RAPEES	CONCOMBRE A LA CREME
HACHIS PARMENTIER	PALETTE DE PORC A LA DIABLE	POULET FACON BASQUAISE	SAUTE DE BŒUF AUX OLIVES	POISSON DU MARCHE
SALADE	PRINTANIERE DE LEGUMES	FRITES	RATATOUILLE	POMMES DE TERRE VAPEUR
EMMENTAL	FROMAGE BLANC	CARRE FONDU	CAMEMBERT	ASSORTIMENT DE FROMAGES
GLACE	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT CARAMEL	COMPOTE POMME FRAISE	FRUIT DE SAISON

lundi 11 Juin	mardi 12 Juin	mercredi 13 Juin	Jeudi 14 Juin	vendredi 15 Juin
SALADE DE PERLES	CAROTTES RAPEES	RADIS ET BEURRE	ŒUF DUR MAYONNAISE	BETTERAVES VINAIGRETTE
ESCALOPE DE DINDE	PATES AU SAUMON	COTE DE PORC CHARCUTIERE	SAUTE DE BŒUF AU PAPRIKA	MOUSSAKA
SAUCE POIVRONS PETITS POIS A LA FRANCAISE		LENTILLES	POMMES VAPEUR	SALADE
PETIT MOULE NATURE	MI-CHEVRE	SIX DE SAVOIE	FROMAGE BLANC	ASSORTIMENT DE FROMAGES
FRUIT DE SAISON	ENTREMETS CHOCOLAT	TARTE AUX POMMES	FRUIT DE SAISON	GLACE

lundi 21 mal	mardi 22 mal	mercredi 23 mal	Jeudi 24 mal	vendredi 25 mal
FERIE	MACEDOINE DE LEGUMES	SALADE MARCO POLO	CELERI REMOULADE	RILLETES DE THON
	EMINCE DE DINDE AU CURRY	POISSON MEUNIERE SAUCE TOMATE	CERVELAS OBERNOIS	BOULES D'AGNEAU
	BOULGHOUR	PETITS POIS	COQUILLETES	HARICOTS BEURRE
	GOUDA	ASSORTIMENT DE FROMAGES	VACHE QUI RIT	EMMENTAL
	ILE FLOTTANTE	SALADE DE FRUITS FRAIS	COMPOTE DE POMMES ANANAS	CHRONIQUE MAI : SURPRISE DE FRAISES ET POIVRE DE SICHUAN

lundi 18 Juin	mardi 19 Juin	mercredi 20 Juin	Jeudi 21 Juin	vendredi 22 Juin
MELON	CONCOMBRE A LA CREME	SALADE DE TOMATES		PATE DE CAMPAGNE
EMINCE DE VOLAILLE	SAUTE DE VEAU MARENGO	CROQUE MONSIEUR	REPAS A THEME : COUPE DU MONDE	POISSON DU MARCHE
SAUCE ESTRAGON	RATATOUILLE	SALADE		GRATIN DE COURGETTES
RIZ	PYRENEES	RONDELE AUX NOIX		ASSORTIMENT DE FROMAGES
TOMME BLANCHE	CHRONIQUE JUIN : MUFFIN BASQUE AU COULIS DE POIVRONS ET TOMATES	COMPOTE DE POMMES		GLACE
FRUIT DE SAISON				

PIQUE NIQUE

lundi 28 mal	mardi 29 mal	mercredi 30 mal	Jeudi 31 mal	vendredi 01 Juin
MELON	CREPE JAMBON FROMAGE	CONCOMBRE VINAIGRETTE	SALADE DE TOMATES	TERRINE DE CAMPAGNE
LASAGNES DE LEGUMES	ROTI DE DINDE AU BLEU	QUICHE	DOS DE COLIN BEURRE BLANC	EMINCE DE BŒUF
SALADE	POELEE DE LEGUMES	SALADE	SEMOULE	PUREE DE LEGUMES
SAINTE NECTAIRE	PETIT SUISSE	SAMOS	VACHE QUI RIT	GOUDA
CREME VANILLE	FRUIT DE SAISON	MOUSSE AU CHOCOLAT	GLACE	FRUIT DE SAISON

lundi 25 Juin	mardi 26 Juin	mercredi 27 Juin	Jeudi 28 Juin	vendredi 29 Juin
TOMATE MOZZARELLA	MELON	SALADE MEXICAINE	RILLETES DE THON	QUICHE AU FROMAGE
CROQUE MONSIEUR	SANDWICH JAMBON BEURRE	BROCHETTE DE VOLAILLE SAUCE TOMATE	SAUTE DE BŒUF	BOULETTES D'AGNEAU A L'ORIENTALE
SALADE	CHIPS	DUO CELERI ET POIS GOURMANDS	HARICOTS VERTS	LEGUMES COUSCOUS
EDAM	BABYBEL	CARRE FONDU	PETIT SUISSE SUCRE	PETIT SUISSE
FRUIT DE SAISON	COMPOTE	GLACE	COMPOTE POMME CASSIS	FRUIT DE SAISON

lundi 04 Juin	mardi 05 Juin	mercredi 06 Juin	Jeudi 07 Juin	vendredi 08 Juin
TABOULE	BETTERAVES VINAIGRETTE	MACEDOINE DE LEGUMES	CONCOMBRE A LA BULGARE	MELON
SAUTE DE PORC A LA DIJONNAISE	POISSON DU MARCHE	ROTI DE BŒUF SAUCE ECHALOTE	POULET ROTI	TOMATE FARCIE
CAROTTES VICHY	CŒUR DE BLE	HARICOTS BEURRE	FRITES	RIZ
CAMEMBERT	CARRE FONDU	TARTARE	EMMENTAL	ASSORTIMENT DE FROMAGES
FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	SEMOULE AU LAIT	GLACE	ECLAIR CHOCOLAT

lundi 02 juillet	mardi 03 juillet	mercredi 04 juillet	Jeudi 05 juillet	vendredi 06 juillet
SALADE D'ŒUFS AU MAIS ET TOMATES	CAROTTES RAPEES	SALADE DE HARICOTS BEURRE	MELON	MACEDOINE DE LEGUMES
CHIPOLATAS	HAUT DE CUISSE DE POULET ROTI	JAMBON BRAISE SAUCE BRUNE	POISSON DU MARCHE SAUCE CRUSTACES	RAVIOLIS GRATINES
HARICOTS BLANCS	FRITES	PUREE DE POMMES DE TERRE	RIZ	
CANTADOU NATURE	CAMEMBERT	PETIT MOULE	FROMAGE	ASSORTIMENT DE FROMAGES
FRUIT DE SAISON	GLACE	FRUIT DE SAISON	FLAN PATISSIER	COMPOTE DE POMMES