



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
MACEDOINE	CAROTTES RAPEES	SALADE OCEANE	CELERI VINAIGRETTE
STEAK HACHE	FILET DE DINDE A LA CREME	ESCALOPE DE PORC CHARCUTIERE GRATIN	PARMENTIER
COQUILLETES	POELEE DE CHAMPIGNONS	DE COTES DE BLETES	DE POISSON
SAUE TOMATE	POMMES RISSOLEES	ET POMMES DE TERRE	SALADE VERTE
FROMAGE	YAOURT NATURE	FRUIT DE SAISON	FONDANT AU CHOCOLAT

lundi 11 juin	mardi 12 juin	jeudi 14 juin	vendredi 15 juin
CŒURS DE PALMIER	CONCOMBRES BULGARES	SALADE FROMAGERE	BETTERAVES MIMOSA
SAUTE DE DINDE AUX OLIVES	JAMBON ROTI SAUCE MOUTARDE	CHILI	FILET DE HOKI A LA NORMANDE
SEMOULE	TORTI	CON	POMMES VAPEUR
FONDUE D'AUBERGINES	ET SON RAPE	CARNE	DUO DE COURGETTES A LA BECHAMEL
YAOURT NATURE AU LAIT DE CHEVRE	SALADE DE FRUITS	FRUIT DE SAISON	MOUSSE AU CHOCOLAT ET PIMENT D'ESPELETTE

lundi 21 mai	mardi 22 mai	jeudi 24 mai	vendredi 25 mai
FERIE	CONCOMBRES A LA MENTHE POULET MARINE AU CITRON	RADIS BIO	ROSETTE ET CONDIMENTS
	CŒUR DE BLE	STEAK HACHE AU POIVRE	PÂTES
	PIPERADE	POMMES CAMPAGNARDES	FACON CARBONARA
	FROMAGE	POELEE DE COURGETTES	ET SON RÂPE
		SURPRISES DE FRAISES BIO	FRUIT DE SAISON

lundi 18 juin	mardi 19 juin	jeudi 21 juin	vendredi 22 juin
MELON	SALADE COLESLAW	SALADE FRAICHEUR	CONCOMBRES A LA GRECQUE
COLOMBO DE PORC A L'ANANAS	TOMATES FARCIES	ROTI DE VEAU AU JUS	PANE DE COLIN
RIZ	PEPINETTES	PUREE AU LAIT	SAUCE BEARNAISE
HARICOTS VERTS	A LA SAUCE TOMATE	CAROTTES VICHY	POMMES DE TERRE
PETITS SUISSES	FROMAGE	FRUIT DE SAISON	JULIENNE DE LEGUMES
			CHARLOTTE AUX FRAISES BIO

lundi 28 mai	mardi 29 mai	jeudi 31 mai	vendredi 01 juin
QUICHE LORRAINE	COUSCOUS	PECHE AU THON	TOMATES CERISES MOZZARELLA
PAUPIETTE DE VEAU	POULET - MERGUEZ	ROTI DE BŒUF FROID	SAUTE DE PORC
PUREE	SEMOULE ET SES LEGUMES	SALADE DE RIZ	SAUCE MOUTARDE
HARICOTS PLATS	FROMAGE	ET SES CRUDITES	PRINTANIERE DE LEGUMES
COCKTAIL DE FRUITS	FRUIT DE SAISON	CAFE LIEGEOIS	MILLEFEUILLE

lundi 25 juin	mardi 26 juin	jeudi 28 juin	vendredi 29 juin
OMELETTE AUX FINES HERBES	CAROTTES A L'ORANGE		FRIAND AU FROMAGE
FRITES	KEFTAS D'AGNEAU		PAËLLA MAISON
SALADE VERTE	AUX EPICES MAROCAINES		POULET - POISSON
FROMAGE	SEMOULE RATATOUILLE		ET CHORIZO
FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC SUCRE		FRUIT DE SAISON

lundi 04 juin	mardi 05 juin	jeudi 07 juin	vendredi 08 juin
AVOCAT VINAIGRETTE	SALADE HOLLANDAISE	CARBONADE FLAMANDE	DUO DE CRUDITES
RAVIOLI	ROTI DE DINDE	FRITES	RISOTTO
GRATINES	POMMES VAPEUR	SALADE	AUX FRUITS DE MER
FRUIT DE SAISON	BROCOLIS A L'AIL	FROMAGE	ET AUX COURGETTES
	FROMAGE BLANC BIO AUX FRUITS D'ÉTÉ	FRUIT DE SAISON	GLACE

lundi 02 juillet	mardi 03 juillet	jeudi 05 juillet	vendredi 06 juillet
MENU DU CHEF	MENU DE CHEF	MENU DU CHEF	MENU DU CHEF
			