



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 bicolore, 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



api

Lundi 7 mai	Carottes râpées vinaigrette	Salade de betteraves rouges
	Emincé de poulet champignons Haricots verts	Haché de veau sauce ketchup Coquillettes
	Pommes de terre risolées	Emmental râpé
	Yaourt brassé aux fruits	Compote abricots



Menus du 7 mai au 06 Juillet 2018

Légende :



Entrée avec viande

Lundi 14 mai	Mardi 15 mai	Jeudi 17 mai	Vendredi 18 mai
Roulade de porc	Laitue vinaigrette	Salade de tomates	Focaccia
Fricadelle de boeuf niçoise Semoule	Sauté de porc aux herbes Purée au lait	Carbonara de volaille Spaghetti Emmental râpé	Filet de colin meunière sauce tartare salade verte Pommes de terre ciboulette
Yaourt nature sucré	Fraidou	Gaufre de liège	Fruit de saison
Lundi 21 mai	Mardi 22 mai	Jeudi 24 mai	Vendredi 25 mai
FERIE	Macédoine de légumes	Pêche au thon	Duo de concombres et tomates
	Raviolis de boeuf Emmental râpé	Jambon blanc Gratin dauphinois Salade verte	Filet de poisson pané Riz à la provençale (dés de courgettes, tomates)
	Liégeois vanille	Mimolette	Moelleux au chocolat
Lundi 28 mai	Mardi 29 mai	Jeudi 31 mai	Vendredi 1 juin
Duo de crudités (carottes locales)	Salade printanière		Croustade de volaille
Boeuf braisé mironton Macaronis Emmental râpé	Chipolatas Petits pois aux oignons Pommes de terre barbecue	Paëlla de volaille	Dos de colin Grenobloise Purée de légumes
Salade de fruits au sirop	Flan nappé caramel	Chanteneige Fruit de saison	Yaourt aromatisé
Lundi 4 juin	Mardi 5 juin	Jeudi 7 juin	Vendredi 8 juin
Salade de perles de pâtes napolitaine	Fleurette de chou-fleur sauce cocktail	Salade de concombres bulgare	Salade madrilène
Paupiette de veau à l'ancienne Bâtonnière de légumes Pommes de terre noisettes	Sauté de dinde aigre doux Torsades Emmental râpé	Couscous merguez Légumes couscous/bouillon Semoule	Filet de poisson meunière sauce tartare Pommes de terre vapeur
Crème dessert chocolat	Fruit de saison	Maasdam	Tarte au sucre

Lundi 11 juin	Mardi 12 juin	Jeudi 14 juin	Vendredi 15 juin
Oeufs durs sauce cocktail	Salade batavia	Salade de tomates au basilic	Goyère au Comté
Rôti de porc forestier Coquillettes Emmental râpé	Gratiné de boeuf et pommes de terre	Cordon bleu Haricots beurre à l'échalotes Pommes de terre persillées	Marmite de colin à la dieppoise Riz à la tomate
Compote de pommes	Yaourt nature sucré	Ile flottante	Fruit de saison
Lundi 18 juin	Mardi 19 juin	Jeudi 21 juin	Vendredi 22 juin
Roulade de volaille	Laitue vinaigrette	Salade à la Grecque	Melon
Fricassée de poulet à la piperade Céréales gourmandes	Saucisse de Strasbourg Mayonnaise Frites	Lasagne bolognaise	Nugget's de poisson Gratin de courgettes à la vache qui rit Pommes de terre ciboulette
Gouda	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Feuilleté pâtissier abricots
Lundi 25 juin	Mardi 26 juin	Jeudi 28 juin	Vendredi 29 juin
Taboulé à la menthe	Médaille de surimi sauce cocktail	Salade niçoise	REPAS ITALIEN Tomates mozzarella
Crêpinette de porc Bercy Petits pois Pommes de terre risolées	Aiguillette de poulet barbecue Mini penne Emmental râpé	Filet de lieu à la Normande Riz aux petits légumes	Pizza italienne (boeuf haché/fromage/champignons/légumes) Salade verte
Crème dessert vanille	Fruit de saison	Fromage fondu	Crème vanille framboise
Lundi 2 juillet	Mardi 3 juillet	Jeudi 5 juillet	Vendredi 6 juillet
Salade milanaise	Salade floride	Salade de tomates au fromage blanc	MENU SURPRISE
Haché de veau aux épices Torsades Emmental râpé	Filet de poisson pané Ratatouille Semoule	Chili con carne Riz créole	?
Gaufre de Bruxelles et chantilly	Coulommiers	Fruit de saison	