



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



Menus du 7 mai au 06 Juillet 2018

Légende :

PRODUIT REGIONAL

api

Lundi 14 mai					Mardi 15 mai					Mercredi 16 mai					Jeudi 17 mai					Vendredi 18 mai				
Roulade de porc					Laitue vinaigrette					Salade d'endives vinaigrette					Salade de tomates					Focaccia				
Fricadelle de boeuf niçoise Semoule					Sauté de porc aux herbes Purée au lait					Picadillo mexicain Riz pilaf					Carbonara de volaille Spaghetti Emmental râpé					Filet de colin meunière Duo de carottes Pommes de terre ciboulette				
Yaourt nature sucré					Fraidou					Crème dessert chocolat					Gaufre de liège					Fruit de saison				
Lundi 21 mai					Mardi 22 mai					Mercredi 23 mai					Jeudi 24 mai					Vendredi 25 mai				
FERIE					Macédoine de légumes					Friand au fromage					Salade vinaigrette					Duo de concombres et tomates				
					Raviolis de boeuf Emmental râpé					Rôti de dinde au curry Haricot beurre Pommes de terre noisettes					Jambon blanc Gratin dauphinois					Filet de poisson pané Riz à la provençale (dés de courgettes, tomates)				
					Liégeois vanille					Fruit de saison					Mimolette					Moelleux au chocolat				
Lundi 28 mai					Mardi 29 mai					Mercredi 30 mai					Jeudi 31 mai					Vendredi 1 juin				
Duo de crudités (carottes locales)					Salade printanière					Melon										Croustade de volaille				
Boeuf braisé mironton Macaronis Emmental râpé					Chipolatas Petits pois aux oignons Pommes de terre barbecue					Nugget's de poulet Piperade Céréales gourmandes					Paëlla de volaille					Dos de colin Grenobloise Purée de légumes				
Salade de fruits au sirop					Flan nappé caramel					Laitage					Chanteneige Fruit de saison					Yaourt aromatisé				
Lundi 4 juin					Mardi 5 juin					Mercredi 6 juin					Jeudi 7 juin					Vendredi 8 juin				
Salade de perles de pâtes napolitaine					Fleurette de chou-fleur sauce cocktail					Taboulé					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					Croque monsieur Salade verte					Couscous merguez Légumes couscous/bouillon Semoule					Filet de poisson meunière sauce tartare Pommes de terre vapeur				
Crème dessert chocolat					Fruit de saison					Yaourt aux fruits					Maasdam					Tarte au sucre				
Lundi 18 juin					Mardi 19 juin					Mercredi 20 juin					Jeudi 21 juin					Vendredi 22 juin				
Salade de betteraves râpées					Laitue vinaigrette					Crêpe au fromage					Salade à la Grecque					Pastèque				
Fricassée de poulet à la piperade Céréales gourmandes					Saucisse de Strasbourg Mayonnaise Frites					Sauté de boeuf au paprika Riz à la méridionale					Lasagne bolognaise					Nugget's de poisson Gratin de courgettes à la vache qui rit Pommes de terre ciboulette				
Gouda					Yaourt aromatisé					Liégeois chocolat					Fruit de saison					Feuilleté pâtissier abricots				
Lundi 25 juin					Mardi 26 juin					Mercredi 27 juin					Jeudi 28 juin					Vendredi 29 juin				
Taboulé à la menthe					Méli-mélo de crudités					Pastèque					Salade niçoise					REPAS ITALIEN Tomates mozzarella				
Crêpinette de porc Bercy Petits pois Pommes de terre rissolées					Aiguillette de poulet barbecue Mini penne Emmental râpé					Parmentier de poisson					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					Yaourt					Fromage fondu					Crème vanille framboise				
Lundi 2 juillet					Mardi 3 juillet					Mercredi 4 juillet					Jeudi 5 juillet					Vendredi 6 juillet				
Salade milanaise					Salade floride					Concombres vinaigrette					Salade de tomates au fromage blanc					REPAS FROID Melon				
Haché de veau aux épices Torsades Emmental râpé					Filet de poisson pané Ratatouille Semoule					Rôti de porc dijonnaise Poêlée de légumes Pommes de terre rissolées					Chili con carne Riz créole					Salade de pommes de terre au poulet (poulet, tomates, maïs, mayonnais, persil)				
Crêpe au chocolat					Coulommiers					Yaourt nature sucré					Fruit de saison					Yaourt aromatisé				