



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 mai	mardi 15 mai	mercredi 16 mai	jeudi 17 mai	vendredi 18 mai
SALADE VERTE, CROUTONS ET TOMATE OMELETTE AUX LARDONS JULIENNE DE LÉGUMES RIZ AU LAIT VANILLE	BRANDADE DE POISSON SALADE VERTE FROMAGE BLANC SURPRISE DE FRAISES ET POIVRE SETCHUAN	SALADE DE COQUILLETES AU ÉMINCE DE DINDÉ MARINÉ GRATIN DE BROCOLIS ÉCLAIR CHOCOLAT	CONCOMBRE À LA CRÈME STEACK HACHÉ DE BŒUF POMMES RISSOLÉES COCKTAIL DE FRUITS	TARTELETTE AU FROMAGE COLOMBO DE PORC CAROTTES POMME

lundi 11 juin	mardi 12 juin	mercredi 13 juin	jeudi 14 juin	vendredi 15 juin
SALADE DE BETTERAVES ET POIRE ESCALOPE VIENNOISE RATATOUILLE FROMAGE BLANC À LA VANILLE	MELON SAUTÉ DE VEAU AU CIDRE SEMOULE AUX RAISINS FRAISES AU SIROP	CÔTE DE PORC À LA MOUTARDE HARICOTS BLANCS À LA TOMATE COULOMMIERS PETIT POT DE GLACE	SALADE DE CONCOMBRE ET THON FILET DE MERLU SAUCE POIVRON PURÉE DE LÉGUMES TARTE AUX POMMES	CAROTTES RAPÉES STEACK HACHÉ DE BŒUF RIZ AUX POIVRONS COMPOTE POMME/BANANE

lundi 21 mai	mardi 22 mai	mercredi 23 mai	jeudi 24 mai	vendredi 25 mai
FÉRIÉ LUNDI DE PENTECÔTE	MOUSSE DE FOIE ESCALOPE DE DINDE AU CARAMEL BALSAMIQUE HARICOTS BEURRE SALADE DE FRUITS FRAIS	SALADE DE CHOU, JAMBON ET COMTE POISSON PANÉ FONDUE DE POIREAUX BANANE	TERRINE DE LÉGUMES SAUCE BASILIC LONGE DE PORC À LA CANNELLE PURÉE DE COURGETTES FLAN VANILLE NAPPÉ CAMEL	FILET DE LIEU BEURRE BLANC POMMES DE TERRE VAPEUR MIMOLETTE ENTREMET CHOCOLAT

lundi 18 juin	mardi 19 juin	mercredi 20 juin	jeudi 21 juin	vendredi 22 juin
TRANCHE DE PASTÈQUE OMELETTE AU FROMAGE SALADE VERTE SEMOULE AU LAIT	FILET DE POISSON MEUNIÈRE COQUILLETES YAOURT NECTARINE	MUFFIN BASQUE AU COULIS DE POIVRON RÔTI DE DINDONNEAU SAUCE AUX PRUNEAUX COURGETTES BRAISÉES GÂTEAU COCO ANANAS ET FROMAGE BLANC	TOMATES AU VINAIGRE BALSAMIQUE ESTOUFFADE DE BŒUF AUX LARDONS FLAGEOLETS COCKTAIL DE FRUITS	CARRÉ DE PORC AU THYM HARICOTS BEURRE PERSILLÉS FROMAGE À TARTINER ABRICOTS

lundi 28 mai	mardi 29 mai	mercredi 30 mai	jeudi 31 mai	vendredi 01 juin
SALADE MIMOSA AIGUILLETES DE POULET MARINÉES AUX ÉPICES JARDINIÈRE DE LÉGUMES CRÈME PRALINÉ	ENDIVE AUX DÉS DE TOMATE ET MAÏS CRÉPINETTE DE PORC PETITS POIS YAOURT	BŒUF BRAISÉ AUX CAROTTES ET RAISINS HARICOTS VERTS CAMEMBERT POMMES POÊLÉES ET SPÉCULOOS	PASTÈQUE CHILI SIN VÉGÉTARIENNE COMPOTE DE FRUITS FRAIS	CAROTTES RAPÉES AU THON SUPRÊME DE VOLAILLE À LA CRÈME CITRONNÉE PATATES DOUCES CLAFOUTIS AUX CERISES

lundi 25 juin	mardi 26 juin	mercredi 27 juin	jeudi 28 juin	vendredi 29 juin
DUO MELON ET PASTÈQUE ESCALOPE DE DINDE À L'ORIENTALE JARDINIÈRE DE LÉGUMES COMPOTE DE POMMES	RILLETES DE PORC HACHIS PARMENTIER MAISON SALADE VERTE PÊCHE	TOMATES AU BASILIC FILET DE HOKI BEURRE BLANC TIAN DE LÉGUMES BANANE	TERRINE DE LÉGUMES TOMATÉE ESCALOPE DE PORC SAUCE CRÈME ÉPINARDS FROMAGE BLANC COULIS	RADIS BEURRE BLANQUETTE DE SAUMON MAISON SEMOULE YAOURT AROMATISÉ

lundi 04 juin	mardi 05 juin	mercredi 06 juin	jeudi 07 juin	vendredi 08 juin
MOUSSAKA MAISON SALADE VERTE FROMAGE DES PYRÉNÉES MOUSSE DE FRUITS	MACÉDOINE DE LÉGUMES PÂTES À LA CARBONARA POMME	DUO DE SAUCISSON (SEC ET AIL) FILET DE COLIN À LA PROVENÇALE SEMOULE FRAISES À LA MENTHE	TOMATES VINAIGRETTE POULET GRILLÉ POMMES DE TERRE BOULANGÈRE ENTREMET CAMEL	SALADE DE BLÉ NIÇOISE DOS DE CABILLAUD HARICOTS VERTS SALADE DE FRUITS FRAIS

lundi 02 juillet	mardi 03 juillet	mercredi 04 juillet	jeudi 05 juillet	vendredi 06 juillet
CONCOMBRE VINAIGRETTE JAMBON GRILLÉ PÂTES ANANAS AU SIROP	SALADE ŒUF DUR, TOMATE ET SURIMI VEAU MARENGO POÊLÉE DE HARICOTS CROQUANTS CRÈME PRALINÉ	SALADE DE RIZ À LA NIÇOISE TOMATES FARCIES ABRICOTS	BETTERAVES BULGARE FILET DE POISSON POMMES VAPEUR FRAISES	MELON ESCALOPE DE DINDE AU MIEL GRATIN DE COURGETTES PETIT POT DE GLACE