



### 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
CAROTTES VINAIGRETTE	SALAMI ET CONDIMENTS	BETTERAVES A LA CIBOULETTE FILET DE COLIN SAUCE HOLLANDAISE	SAUTE DE VOLAILLE AUX CHAMPIGNONS POMMES DE TERRE AU PAPRIKA
HACHIS	TAJINE D'AGNEAU AUX ABRICOTS	RIZ	JULIENNE DE LEGUMES
PARMENTIER	SEMOULE	EPINARDS A LA CREME	TOME BLANCHE
SALADE	PIPERADE	MOUSSE NOIX DE COCO	FRUIT DE SAISON
VACHE QUI RIT	FRUIT DE SAISON		

lundi 11 juin	mardi 12 juin	jeudi 14 juin	vendredi 15 juin
TOMATE A L'ECHALOTE	MUFFIN BASQUE AUX POIVRONS	MELON	OMELETTE AU FROMAGE
SAUCISSE GRILLEE	CARBONADE FLAMANDE	COLOMBO	POMMES SAUTEES
LENTILLES CUISINEES ET DES DE POMMES DE TERRE	FARFALLE	DE VOLAILLE	SALADE
EDAM	JEUNES CAROTTES	RIZ CREOLE	GOUDA
	FRUIT DE SAISON	PETITS SUISSES	ABRICOTS AU SIROP

lundi 21 mai	mardi 22 mai	jeudi 24 mai	vendredi 25 mai
FERIE	CELERI REMOULADE	FRIAND AU FROMAGE	TOMATES PERSILLEES
	LASAGNES	SAUTE DE PORC A LA DIJONNAISE	OMELETTE FORESTIERE
	MAISON	POMMES DE TERRE A L'AIL	POMMES RISSOLEES
	SALADE	FLAGEOLETS	CHAMPIGNONS A LA CREME
	PETITS SUISSES FRUITES	FRUIT DE SAISON	SURPRISE DE FRAISES AU POIVRE DE SECHUAN

lundi 18 juin	mardi 19 juin	jeudi 21 juin	vendredi 22 juin
SAUTE DE PORC AUX OIGNONS	BETTERAVES MIMOSA	CONCOMBRES BULGARES	SALADE MARINE
PÂTES	CHEESEBURGER	TAJINE D'AGNEAU AUX PRUNEAUX	MEDAILLON DE MERLU SAUCE PROVENCALE POMMES DE TERRE AU BEURRE
BROCOLIS	FRITES	BOULGHOUR	SALSIFIS PERSILLES
EMMENTAL	SALADE	JARDINIERE DE LEGUMES	FRUIT DE SAISON
FRUIT DE SAISON	LIEGEOIS VANILLE	BEIGNET	

lundi 28 mai	mardi 29 mai	jeudi 31 mai	vendredi 01 juin
CONCOMBRES A LA FETA	DUO DE CRUDITES	REPAS DE LA SEMAINE DU DEVELOPPEMENT DURABLE 100 % LOCAL	SALADE COLESLAW
BLANQUETTE DE VEAU A L'ANCIENNE	STEAK HACHE SAUCE BARBECUE		MARMITE DU PÊCHEUR
RIZ	COQUILLETES		PUREE DE POMMES DE TERRE ET COURGETTES
FRUIT DE SAISON	SAUCE TOMATE		CREME DESSERT CHOCOLAT
	YAOURT AROMATISE		

lundi 25 juin	mardi 26 juin	jeudi 28 juin	vendredi 29 juin
MENU BIO	MENU ENDURANCE	MENU VEGETARIEN	MENU DES ATHLETES
COURGETTES RÂPEES AU CURRY BIO	TOMATES A LA FETA	TERRINE DE POISSON FROIDE SAUCE TARTARE	SALADE DE BLE AU SURIMI
SAUTE DE BŒUF BIO AUX LEGUMES DE SAISON BIO	EMINCE DE PORC AUX FRUITS SECS BOULGHOUR	SALADE DE PÂTES AUX DES DE POIVRONS	ESCALOPE DE VOLAILLE AUX CHAMPIGNONS PUREE DE CAROTTES ET POMMES DE TERRE
RIZ CUISINE BIO	BROCOLIS BIO	EMMENTAL BIO	MOSAÏQUE DE FRUITS
CRUMBLE DE POMMES BIO	FROMAGE BLANC AU MUËSLI	FRUIT DE SAISON	

lundi 04 juin	mardi 05 juin	jeudi 07 juin	vendredi 08 juin
GASPACHO ANDALOU	CAROTTES A L'ANANAS	MACEDOINE DE LEGUMES	ROSETTE ET SES CONDIMENTS
ESCALOPE DE PORC CHARCUTIERE	SAUTE DE BŒUF BOURGUIGNON	AIGUILLETES DE VOLAILLE AU CURRY	FILET DE LA MAREE SAUCE DU CHEF GRATIN
POMMES AUX HERBES	FRITES	CŒUR DE BLE	DE POMMES DE TERRE
HARICOTS BEURRE	SALADE	AUX LEGUMES	ET CHOU-FLEUR
FRUIT DE SAISON	PÂTISSERIE	MIMOLETTE	FRUIT DE SAISON

lundi 02 juillet	mardi 03 juillet	jeudi 05 juillet	vendredi 06 juillet
SALADE FROMAGERE		SARDINE ET SON BEURRE	CRÊPE AU FROMAGE
SAUTE DE PORC	SPAGHETTI	SAUTE DE DINDE	FILET DE LIEU SAUCE AU BEURRE BLANC
AU CAMEL	BOLOGNAISE	AUX COURGETTES	EBLY
RIZ CANTONNAIS	CAMEMBERT	POMMES LYONNAISES	HARICOTS VERTS A L'AIL
MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT	FRUIT DE SAISON	YAOURT AUX FRUITS	FRUIT DE SAISON