



### 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



lundi 07 mai	mardi 08 mai	mercredi 09 mai	jeudi 10 mai	vendredi 11 mai
Salade tennessee (tomate radis maïs) Poisson pané et citron Ratatouille et cœur de blé Mimolette Tomme blanche Fruit de saison BIO	FERIE	Carottes râpées vinaigrette Tomate farcie Riz Yaourt aromatisé Yaourt nature sucré Gâteau Basque	FERIE	Friand au fromage Rôti de bœuf au jus Haricots verts Brie Camembert Mousse au chocolat

lundi 14 mai	mardi 15 mai	mercredi 16 mai	jeudi 17 mai	vendredi 18 mai
Céleri et dés de fromage Boulette d'agneau sauce tajine Semoule Carré frais Six de Savoie Compote pomme ananas Compote pomme	Salade de pommes de terre au thon Poisson meunière et citron Jardinière de légumes Saint Paulin Liégeois chocolat	Tomates cerises Crousty de poulet + ketchup Gratin de blettes et pommes de terre Buchette vache chèvre Carré de ligueil Flan nappé caramel Flan chocolat	Macédoine de légumes mayonnaise Lasagne bolognaise Salade verte Yaourt aromatisé BIO Yaourt nature sucré BIO Gâteau aux pépites de chocolat et noix de coco Recette du chef	Betteraves rouges vinaigrette Paupiette de veau sauce à l'ancienne Pommes vapeur Edam Emmental Fruit de saison

lundi 21 mai	mardi 22 mai	mercredi 23 mai	jeudi 24 mai	vendredi 25 mai
FERIE	Carottes au jus de citron Filet de poulet sauce basquaise Gratin de courgettes et pommes de terre Gouda Tomme noire Crème dessert chocolat Crème dessert vanille	Tomates fête Colin sauce diéppoise Haricots beurres Suisse nature sucré Donuts	Betteraves rouges vinaigrette Paëlla Riz BIO Coulommiers Camembert Fruit de saison	Friand à la viande* Rôti de bœuf sauce aux herbes Purée de légumes et pommes de terre Suisse aromatisé Suisse nature sucré Ananas au sirop

lundi 28 mai	mardi 29 mai	mercredi 30 mai	jeudi 31 mai	vendredi 01 juin
Cœur de palmier et surimi Chipolatas* S/porc: Merguez Lentilles Chanteneige Rondelé Fruit de saison	<b>Développement durable</b> Salade vitaminée (carotte soja maïs) Steak haché au jus élevage de Normandie Jardinière de légumes et pommes vapeur Yaourt nature local de la ferme de Viltain + sucre Moelleux vanille	Pastèque BIO Beignet de poisson + ketchup Epinards béchamel et pommes de terre Carré de ligueil Buchette vache chèvre Liégeois chocolat Liégeois vanille	Œuf dur mayonnaise Wings de poulet + ketchup Cœur de blé Suisse aromatisé Suisse nature sucré Fruit de saison	Tomates vinaigrette Jambon blanc* + ketchup S/porc : Jambon de dinde Pâtes Tartare Croc lait Riz au lait

lundi 04 juin	mardi 05 juin	mercredi 06 juin	jeudi 07 juin	vendredi 08 juin
Tomates cerises Aiguillette de poulet sauce estragon Boughhour Fraidou Carré fondu Yaourt brassé aux fruits	Carottes râpées au jus d'orange Merguez Ratatouille Suisse nature sucré Suisse aromatisé Fruit de saison BIO	<b>Pique-nique</b>	Médailon de surimi mayonnaise Sauté de bœuf au jus Purée de pommes de terre Camembert Brie Fruit de saison	Cœur de palmier et maïs Poisson gratiné au fromage Carottes persillées Suisse nature sucré Tarte au flan chocolat

lundi 11 juin	mardi 12 juin	mercredi 13 juin	jeudi 14 juin	vendredi 15 juin
Radis et beurre Burger de veau sauce chasseur Ratatouille et pommes de terre Saint Paulin Tomme blanche Crème dessert vanille Crème dessert chocolat	Crêpe au fromage Rôti de bœuf sauce au thym Haricots plats Petit moulé nature Six de savoie Fruit de saison	Melon Pastèque Haut de cuisse au jus Emincé de volaille (mater) Blé aux petits légumes Fromage blanc aromatisé Fromage blanc nature sucré Abricot au sirop	Tomates BIO mozzarella Cordon bleu Pâtes Suisse nature sucré Suisse aromatisé Beignet au pomme	Macédoine de légumes mayonnaise Hoki sauce lombarde Pommes vapeur Buchette vache chèvre Bleu Liégeois vanille

lundi 18 juin	mardi 19 juin	mercredi 20 juin	jeudi 21 juin	vendredi 22 juin
Taboulé Paupiette de veau sauce à l'ancienne Petits pois Boursin ail et fines herbes Mousse au chocolat	Pastèque Melon Burger de bœuf sauce armoricaine Haricots verts Yaourt nature sucré Fruit de saison	Salade océane (tomate surimi) Poisson meunière et citron Semoule Yaourt aromatisé à la vanille de la ferme de Sigy Madelon aux pépites de chocolat	<b>Repas la fête des fruits et légumes</b> Gaspacho à la tomate Tajine de volaille Riz et petits légumes Tomme noire Salade multifruits	Concombre vinaigrette Sauté de bœuf sauce napolitaine Purée de pommes de terre Coulommiers Carré de ligueil Fruit de saison BIO

lundi 25 juin	mardi 26 juin	mercredi 27 juin	jeudi 28 juin	vendredi 29 juin
Carottes râpées au jus d'orange Escalope de volaille sauce béchamel Pommes vapeur Courgettes persillées Fraidou Croc lait Compote pomme BIO	Pâté de volaille et cornichon Bolognaise Pâtes Edam Fruit de saison	Melon Boulette de porc* sauce aromate S/porc : boulette de veau Semoule Brie Buchette vache chèvre Fruit de saison	Pastèque Normandin de veau au jus Carottes persillées Yaourt aromatisé Yaourt nature sucré Gâteau noix de coco et citron Recette du chef	Salade verte aux dés de fromage Merlu sauce nantua Riz Gouda Mimolette Fruit de saison

lundi 02 juillet	mardi 03 juillet	mercredi 04 juillet	jeudi 05 juillet	vendredi 06 juillet
Tomates cerises Boulette d'agneau sauce indienne Cœur de blé Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé Fruit de saison BIO	Concombre vinaigrette Poisson pané et citron Purée de légumes et pommes de terre Tomme noire Emmental Crème dessert locale chocolat de la ferme de Sigy	Pastèque Nuggets de poulet + ketchup Printanière de légumes Camembert Coulommiers Ananas au sirop	<b>Repas de fin d'année</b> Melon Crousty de poulet + ketchup Rosti de légumes Fromage blanc aux fruits Brownies	<b>Pique-nique</b>

Nos plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou des traces d'allergènes

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements