



### 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

CAROTTES RAPEES	PIZZA	SALADE DU CHEF (salade verte, croûtons, tomates, maïs)	SALADE DE TOMATES
HACHIS PARMENTIER	PALETTE DE PORC A LA DIABLE	SAUTE DE BŒUF AUX OLIVES	MOULES
SALADE	PRINTANIERE DE LEGUMES / SALADE	RATATOUILLE / BOULGHOUR	FRITES / SALADE
EMMENTAL	FROMAGE BLANC	CAMEMBERT	ASSORTIMENT DE FROMAGES
GLACE	FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMME FRAISE	FRUIT DE SAISON

SALADE DE PERLES	CAROTTES RAPEES	ŒUF DUR MAYONNAISE	BETTERAVES VINAIGRETTE AU MAIS
ESCALOPE DE DINDE A LA CREME	PATES AU SAUMON	SAUTE DE BŒUF AU PAPRIKA	COUSCOUS GARNI
PETITS POIS A LA FRANCAISE / SALADE	SALADE	HARICOTS VERTS PERSILLES / SALADE	SALADE
EDAM	BUCHETTE MELANGE	PETIT SUISSE SUCRE	ASSORTIMENT DE FROMAGES
FRUIT DE SAISON	ENTREMETS VANILLE	FRUIT DE SAISON	GLACE

lundi 21 mai	mardi 22 mai	jeudi 24 mai	vendredi 25 mai
FERIE	MACEDOINE DE LEGUMES	CELERI MAYONNAISE	RILLETES DE THON
	CRUMBLE DE POISSON	ROTI DE PORC	SAUTE DE VEAU
	POMMES VAPEUR / SALADE	LENTILLES	CAROTTES VICHY
	GOUDA	BRIE	ASSORTIMENT DE FROMAGES
	CREME ANGLAISE ET MADELEINE	COMPOTE DE POMMES CASSIS	CHRONIQUE MAI : SURPRISE DE FRAISES ET POIVRE DE SICHUAN

lundi 18 juin	mardi 19 juin	jeudi 21 juin	vendredi 22 juin
MELON	CONCOMBRE A LA CREME	REPAS A THEME : COUPE DU MONDE	PATE DE CAMPAGNE ET SES CORNICHONS
EMINCE DE VOLAILLE	HACHIS PARMENTIER		POISSON MEUNIERE AU CITRON
SAUCE ESTRAGON	SALADE		EPINARDS / SALADE
RIZ / SALADE	REFRAIN		ASSORTIMENT DE FROMAGES
TOMME BLANCHE	COMPOTE DE POMMES		CHRONIQUE JUIN : MUFFIN BASQUE AU COULIS DE TOMATES ET POIVRONS
FRUIT DE SAISON			

lundi 28 mai	mardi 29 mai	jeudi 31 mai	vendredi 01 juin
BETTERAVES VINAIGRETTE	CREPE JAMBON FROMAGE	SALADE DE TOMATES A LA MOZZARELLA	MELON
LASAGNES	ROTI DE DINDE AUX CHAMPIGNONS	DOS DE COLIN	EMINCE DE BŒUF PROVENCAL
SALADE	POEELE DE LEGUMES / SALADE	BEURRE BLANC DUO DE CHOUX / SALADE	PUREE / SALADE
REFRAIN	PETIT SUISSE	ST NECTAIRE	ASSORTIMENT DE FROMAGES
YAOURT	FRUIT DE SAISON	GLACE	FRUIT DE SAISON

lundi 25 juin	mardi 26 juin	jeudi 28 juin	vendredi 29 juin
CAROTTES RAPEES	BETTERAVES VINAIGRETTE	RILLETES DE THON	QUICHE AU FROMAGE
ROTI DE BŒUF	DOS DE HOKI SAUCE POIREAUX	ESCALOPE DE VOLAILLE SAUCE TOMATE	SAUTE DE PORC A L'ORIENTALE
PUREE DE BROCOLIS / SALADE	MINI PENNE / SALADE	PETITS POIS	LENTILLES
CAMEMBERT	PYRENEES	CAROTTES / SALADE	PETIT SUISSE SUCRE
FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	ASSORTIMENT DE FROMAGES	FRUIT DE SAISON
		COMPOTE TOUS FRUITS	

lundi 04 juin	mardi 05 juin	jeudi 07 juin	vendredi 08 juin
RADIS ET BEURRE	TABOULE	MELON	CONCOMBRE A LA BULGARE
BLANQUETTE DE POISSON	SAUTE DE PORC A LA DIJONNAISE	TOMATE FARCIE MAISON	POULET ROTI
HARICOTS BEURRE	CAROTTES VICHY / SALADE	RIZ / SALADE	FRITES / SALADE
TOMME BLANCHE	CAMEMBERT	EMMENTAL	ASSORTIMENT DE FROMAGES
FRAISES	FRUIT DE SAISON	ECLAIR AU CHOCOLAT	GLACE

lundi 02 juillet	mardi 03 juillet	jeudi 05 juillet	vendredi 06 juillet
SALADE COMPOSEE (thon, tomates, coquillettes, maïs)	PASTEQUE / MELON	CONCOMBRE A LA CREME	RADIS ET BEURRE
CHIPOLATAS	HAMBURGER	POISSON DU MARCHE SAUCE CRUSTACES	PILONS DE POULET
HARICOTS VERTS / SALADE	FRITES / SALADE	RIZ / SALADE	CHIPS / SALADE
COMTE	EDAM	FROMAGE	FROMAGE
CRUMBLE	GLACE	GLACE	ASSORTIMENT DE GATEAUX MAISON