



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 04 juin	mardi 05 juin	mercredi 06 juin	jeudi 07 juin	vendredi 08 juin
Salade Marco Polo	Pastèque	Taboulé	Salade Verte	Salade de Tomates
Rôti de Porc aux Herbes de Provence	Paupiette de Saumon à la Crème	Sauté de Bœuf aux Oignons	Couscous	Steak Haché au Jus
Carottes au Paprika	Polenta	Petits Pois		Purée de Pommes de Terre
Croc'Lait	Tartare	Brie	Edam	Fromage Blanc
Fruit	Pêche au Sirop	Fruit	Crème Dessert Vanille	Compote de Pommes et Poires

lundi 25 juin	mardi 26 juin	mercredi 27 juin	jeudi 28 juin	vendredi 29 juin
Brocolis Vinaigrette	Pizza au Fromage	Taboulé	Salade Verte	Salade de Tomates
Sauté de Bœuf aux Champignons	Œufs à la Florentine	Cordon Bleu à la Volaille	Paëlla	Poisson Pané et Son Quartier de Citron
Purée de Pommes de Terre		Julienne de Légumes		Carottes au Cumin
Samos	Fromage Blanc	Bûchette Vache Chèvre	Yaourt Local	Tomme Blanche
Fruit	Fruit	Cookies	Compote de Pêches	Lunettes Locales à la Myrtille

lundi 11 juin	mardi 12 juin	mercredi 13 juin	jeudi 14 juin	vendredi 15 juin
Salade Niçoise	Concombre Vinaigrette	Carottes Râpées	Melon	Salade de Pommes de Terre et Tomates
Pâtes à la Bolognaise	Veau Marengo	Filet de Poisson au Curry	Rôti de Porc aux Champignons	Meunière de Poisson et son Citron
	Epinards Béchamel	Semoule aux Epices	Riz	Courgettes au Cumin
Tomme de Savoie	Yaourt Nature	Camembert	Saint-Félicien Local	Bûchette de Chèvre
Fruit	Gaufre au Sucre	Flan Vanille	Compote de Fruits	Fraises

lundi 02 juillet	mardi 03 juillet	mercredi 04 juillet	jeudi 05 juillet	vendredi 06 juillet
Macédoine de Légumes	Taboulé	Melon	Coleslaw	Friand au Fromage
Aiguillettes de Poulet au Paprika	Sauté de Porc à l'Estragon	Chipolatas	Hamburger	Filet de Lieu et sa Sauce Safranée
Torsades	Purée de Courgettes	Pommes de Terre Persillées	Potatoes et Ketchup Fromage Blanc Nature	Ratatouille
Camembert	Yaourt à l'Abriocot de La Ferme du Collet	Tartare	Donut's au Sucre	Tomme de Domessin
Compote Pommes Cassis	Fruit de Saison	Île Flottante		Fruit de Saison

lundi 18 juin	mardi 19 juin	mercredi 20 juin	jeudi 21 juin	vendredi 22 juin
Salade Choux-Fleurs aux Dés de Fromage	Pastèque	Concombre Sauce Ciboulette	Radis et Beurre	Betteraves au Vinaigre de Framboise
Saucisse de Toulouse	Filet de Poulet aux Oignons	Sauté de Veau à l'Ancienne	Steak Haché au Jus	Filet de Lieu Sauce Barbecue
Lentilles	Ratatouille	Gratin de Courgettes	Poêlée d'Haricots Plats	Riz Doré
Tomme de Domessin	Bournette du Vercors	Petit-Suisse	Fromage Blanc	Edam
Fruit	Crème Dessert Chocolat	Lunettes Locales à la Fraise	Gâteau aux Amandes du Chef	Fruit Local

