



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 23 avril	mardi 24 avril	mercredi 25 avril	jeudi 26 avril	vendredi 27 avril
Salade de Pennes au Thon (Persil)	Céleri Remoulade	Salade de Carottes Râpées à la Coriandre	Salade Verte	Salade de Haricots Verts
Rôti de Veau au Jus	Filet de Colin à la Tomate	Filet de Poulet à la Moutarde	Quenelles Lyonnaises à la Crème	Steak Haché au Jus
Brocolis Persillés	Riz Créole	Coquillettes	Petits Pois aux Oignons	Courgettes à la Provençale
Yaourt Aromatisé	Saint-Marcellin	Brique du Vercors	Gouda	Fromage Blanc Nature
Fruit	Crème Dessert Vanille	Compote de Pommes et Fraises	Liégeois Chocolat	Pâtisserie du Chef

lundi 14 mai	mardi 15 mai	mercredi 16 mai	jeudi 17 mai	vendredi 18 mai
Pêche au Thon	Betteraves BIO	Salade Verte	Tarte au Fromage	Salade de Lentilles à l'Echalote
Sauté de Veau au Jus	Couscous de Légumes BIO	Filet de Poisson Pané et son Citron	Œufs à la Florentine	Filet de Lieu à la Tomate
Pommes Dauphines	Yaourt Nature BIO Local	Carottes au Cumin		Brocolis
Tomme de Savoie	Compote de Pommes BIO	Chanteneige	Babybel	Petit-Suisse Aromatisé
Fruit		Beignet au Chocolat	Gâteau aux Pépites du Chocolat du Chef	Fruit de Saison

lundi 30 avril	mardi 01 mai	mercredi 02 mai	jeudi 03 mai	vendredi 04 mai
Tarte Tomate Chèvre Basilic		Betteraves à la Vinaigrette	Pizza au Fromage	Salade de Tomates et Basilic
Rôti de Dinde au Jus		Boulettes d'Agneau aux Epices	Sauté de Bœuf aux Olives	Filet de Colin Sauce Basquaise
Carottes Sautées	FERIE	Semoule aux Raisins Secs	Haricots Verts Persillés	Torsades
Yaourt à la Framboise		Yaourt Nature	Bournette du Vercors	Tomme Noire
Fruit de Saison		Fruit	Fruit	Compote de Pommes et Abricots

lundi 21 mai	mardi 22 mai	mercredi 23 mai	jeudi 24 mai	vendredi 25 mai
	Radis Beurre	Concombre et Maïs	Salade de Tomates et Olives	Salade de Pépinites Locales
	Filet de Merlu à la Crème	Steak Haché au Jus	Aiguillettes de Poulet à la Moutarde	Cordon Bleu
FERIE	Gratin de Courgettes	Purée de Pois Cassés	Riz Créole	Petits Pois au Jus
	Gouda	Saint-Marcellin	Tomme de la Limone Locale	Yaourt
	Donut's au Chocolat Local	Compote de Pêches	Liégeois Vanille	Fruit

lundi 07 mai	mardi 08 mai	mercredi 09 mai	jeudi 10 mai	vendredi 11 mai
Feuilleté Emmental		Salade de Pommes de Terre		
Sauté de Poulet au Basilic		Saucisse de Volaille		
Petits Pois au Jus	FERIE	Julienne de Légumes	FERIE	
Carré du Trièves		Edam		
Fruit de Saison		Fruit de Saison		

lundi 28 mai	mardi 29 mai	mercredi 30 mai	jeudi 31 mai	vendredi 01 juin
Crêpe au Fromage	Salade de Haricots Verts et Maïs	Salade de Riz et Surimi	Carottes Râpées	Melon
Sauté de Bœuf aux Poivrons	Chipolatas aux Herbes	Emincé de Poulet au Jus	Sauté de Veau au Thym	Quenelles de Brochet Sauce Nantua
Chou Romanesco	Pommes de Terre Persillées	Poêlée de Brocolis	Papillons	Epinards Hachés
Coulommiers	Fromage Blanc Nature	Yaourt Nature	Tomme de Domessin	Emmental
Fruit	Fruit	Compote de Pommes	Poire au Sirop	Pâtisserie du Chef



MENU ALTERNATIF LE JEUDI 26 AVRIL 2018



MENU BIO - ALTERNATIF LE MARDI 15 MAI 2018