



### 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 07 mal	mardi 08 mal	mercredi 09 mal	jeudi 10 mal	vendredi 11 mal
Salade saisonnaise (HB olive tomate) Salade tennessee (tomate radis mais) Poisson pané et citron Ratatouille Cœur de blé Mimolette Tomme blanche Fruits de saison	FERIE	Concombre vinaigrette Carottes râpées vinaigrette Jambon blanc* et ketchup S/porc: jambon de dinde + ketchup Purée de légumes Yaourt nature + sucre Yaourt aromatisé Gâteau Basque	FERIE	Friand au fromage Rôti de veau au jus Haricots verts Brie Camembert Fruits de saison

lundi 04 Juin	mardi 05 Juin	mercredi 06 Juin	jeudi 07 Juin	vendredi 08 Juin
Salade Maria* (PdT chorizo tomate) Salade mexicaine Aiguillette de poulet sauce estragon Brocolis Fraidou Carré fondu Fruits de saison	<b>Repas BIO</b> Concombre BIO bulgare Emincé de volaille BIO façon blanquette Riz BIO Yaourt nature BIO + sucre Compote pomme poire BIO	Betteraves rouges vinaigrette Poireaux vinaigrette Pizza tomate fromage Salade verte Emmental Tomme noire Mousse au chocolat Mousse au citron	Haricots beurres à l'échalote Choux fleurs sauce cocktail Sauté d'agneau RDC au jus Purée de pommes de terre Suisse nature + sucre Suisse aromatisé Fruits de saison	Pastèque Melon Poisson gratiné au fromage Carottes persillées Vache qui rit Chantailou Tarte au flan chocolat

lundi 14 mal	mardi 15 mal	mercredi 16 mal	jeudi 17 mal	vendredi 18 mal
Pamplermousse et sucre Salade mexicaine Omelette au fromage Poêlée méridionale Carré frais Six de Savoie Compote pomme ananas Compote pomme	Salade de pommes de terre au thon Salade de lentilles vinaigrette Sauté de bœuf RDC sauce marengo Jardinière de légumes Suisse nature + sucre Suisse aromatisé Fruits de saison	Tomates cerises Radis et beurre Crousty de poulet + ketchup Carottes persillées Buchette vache chèvre Carré de ligueil Flan nappé caramel Flan chocolat	Macédoine de légumes mayonnaise Concombre à la crème Steak haché sauce tomate Frites Yaourt aromatisé Yaourt nature + sucre Gâteau aux pépites de chocolat et noix de coco Recette du chef	Haricots verts vinaigrette Betteraves rouges vinaigrette Poisson mariné thym et citron vert Pommes vapeur Brocolis Edam Emmental Fruits de saison

lundi 11 Juin	mardi 12 Juin	mercredi 13 Juin	jeudi 14 Juin	vendredi 15 Juin
Radis et beurre Pamplermousse et sucre 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 veau sauce au thym Haricots plats Petit moulu nature Six de Savoie Fruits de saison	Melon Pastèque Haut de cuisse au jus Blé aux petits légumes Fromage blanc aromatisé Fromage blanc nature + sucre Ananas au sirop Abricot au sirop	Tomates mozzarella Salade iceberg mimosa Cordon bleu Julienne de légumes Pâtes Suisse nature + sucre Suisse aromatisé Beignet au pomme	Macédoine de légumes mayonnaise Brocolis vinaigrette Hoki sauce lombarde Pommes vapeur Poêlée méridionale Buchette vache chèvre Gouda Fruits de saison

lundi 21 mal	mardi 22 mal	mercredi 23 mal	jeudi 24 mal	vendredi 25 mal
FERIE	Choux rouges aux pommes Choux fleurs sauce cocktail Saucisse de Strasbourg* S/porc : merguez Gratin de courgettes et pommes de terre Yaourt nature + sucre Yaourt aromatisé Crème dessert chocolat Crème dessert vanille	Tomates fêta Concombre vinaigrette à la menthe Colin sauce diéppoise Semoule Carré fondu Fraidou Donuts	Betteraves rouges vinaigrette Brocolis vinaigrette Moussaka Salade verte Suisse nature + sucre Suisse aromatisé Fruits de saison	Friand au fromage Rôti de bœuf sauce aux herbes Petits pois Cantadou Rondelé Ananas au sirop Abricot au sirop

lundi 18 Juin	mardi 19 Juin	mercredi 20 Juin	jeudi 21 Juin	vendredi 22 Juin
Taboulé Salade de pois chiches à la grecque Filet de poulet sauce grand-mère Petits pois Suisse aromatisé Suisse nature + sucre Fruits de saison	Pastèque Melon Saucisse de Francfort* S/porc : merguez Lentilles Petit moulu nature Tartare Compote pomme fraise Compote pomme banane	Salade coleslaw Salade océane (tomate surimi) Poisson meunière et citron Epinards béchamel 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	Salade de pommes de terre ciboulette mayonnaise Salade saisonnaise (HB tomate mais) Sauté d'agneau RDC sauce napolitaine Jardinière de légumes Coulommiers Carré de ligueil Fruits de saison

lundi 28 mal	mardi 29 mal	mercredi 30 mal	jeudi 31 mal	vendredi 01 Juin
Champignons à la grecque Pamplermousse et sucre Chipolatas* S/porc : merguez Haricots verts Tomme blanche Mimolette Fruits de saison	<b>Développement durable</b> Panaché de crudités (chou blanc mais carotte radis) Steak haché au jus élevage de Normandie Pommes vapeur Yaourt nature local de la ferme de Viltain + sucre Moelleux vanille	Céleri rémoulade Courgettes râpées à la menthe Rôti de veau au jus Epinards béchamel et pommes de terre Carré de ligueil Buchette vache chèvre Fruits de saison	Melon Pastèque Wings de poulet Printanière de légumes Saint Paulin Edam Compote pomme Compote pomme cassis	Macédoine de légumes mayonnaise Tomates vinaigrette Hoki sauce béchamel Pâtes Yaourt aromatisé Yaourt nature + sucre Fruits de saison

lundi 25 Juin	mardi 26 Juin	mercredi 27 Juin	jeudi 28 Juin	vendredi 29 Juin
Tomates cerises Carottes râpées au jus d'orange Pané fromager Carottes persillées Fraidou Croc lait Compote pomme Compote pomme abricot	<b>Repas BIO</b> Betteraves rouges BIO vinaigrette Bolognaise BIO Pâtes BIO Yaourt nature BIO + sucre Fruit de saison BIO	Melon Pastèque Boulette de porc* sauce aromate S/porc : boulette de veau Semoule Suisse nature + sucre Suisse aromatisé Cocktail de fruits au sirop Cocktail de fruits exotiques	Céleri rémoulade Champignons à la grecque sauce fromage blanc ciboulette Rôti de bœuf au jus Pommes noisette Chanteneige Carré fondu Gâteau noix de coco et citron Recette du chef	Salade verte aux dés de fromage Merlu sauce nantua Riz Gouda Mimolette Fruits de saison

lundi 02 juillet	mardi 03 juillet	mercredi 04 juillet	jeudi 05 juillet	vendredi 06 juillet
Cœur de palmier maïs et tomate Haricots verts vinaigrette Merguez Petits pois Vache qui rit Carré frais Crème dessert caramel Crème dessert vanille	Pizza au fromage Poisson pané et citron Brocolis Tomme noire Emmental Fruits de saison	Betteraves rouges vinaigrette Terrine de légumes sauce fromage blanc ciboulette Sauté de bœuf RDC sauce façon bourguignon Printanière de légumes Yaourt aromatisé Yaourt nature + sucre Fruits de saison	<b>Repas de fin d'année</b> Pastèque Melon Crousty de poulet + ketchup Rosti de légumes Fromage blanc aux fruits Fromage blanc nature + sucre Brownies	<b>Repas froid</b> Taboulé Salade de perles de pâtes Jambon blanc* et ketchup S/porc : jambon de dinde et ketchup Macédoine de légumes mayonnaise Saint Môret Petit louis tartine Fruits de saison

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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements