



### 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 bicoloré, 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


**Repas Espagnol**


lundi 30 avril	mardi 01 mai	Jeucl 03 mai	vendredi 04 mai
Céleri rémoulade		Salade composée	Rosette
Cordon bleu		Paëlla	Filet de colin sauce citronnée
Spaghettis		(plat complet)	Purée de carottes
Yaourt aromatisé		Tomme blanche	Vache qui rit
Fruit de saison		Montecao	Compote de pommes

lundi 07 mai	mardi 08 mai	Jeucl 10 mai	vendredi 11 mai
Carottes râpées			Tomates concombres
Poulet rôti			Nugget's de poisson
Pommes de terre sautées			Haricots verts persillés
Cantafrais			Emmental
Fruit de saison			Crème dessert à la vanille

lundi 14 mai	mardi 15 mai	Jeucl 17 mai	vendredi 18 mai
Tomates vinaigrette	Taboulé	Salade piémontaise	Carottes râpées
Saucisse fraîche du tarn	Escalope de dinde viennoise	Sauté de bœuf régional au curcuma	Brandade de poisson
Pommes de terre rissolées	Petits pois à la française	Flan de légumes	(plat complet)
Fromage blanc	Gouda	Morbier	Petit moulé
Fruit de saison	Liégeois à la vanille	Nage de fruits frais	Mousse au chocolat

lundi 21 mai	mardi 22 mai	Jeucl 24 mai	vendredi 25 mai
	Salade de riz au thon	Salade composée	Tomates concombres
	Aile de poulet	Sauté de veau régional	Blanquette de poisson
	Poêlée de légumes	Riz	Tortis
	Edam	Mimolette	Fromage de chèvre
	Fruit de saison	Fruit de saison	Compote de pommes

lundi 28 mai	mardi 29 mai	Jeucl 31 mai	vendredi 01 juin
Macédoine de légumes	Asperges vinaigrette	Salade de pâtes	Quiche lorraine
Cervelas à l'Alsacienne	Poulet rôti	Bœuf régional aux oignons	Cassolette de la mer
Boulgour à la tomate	Purée de pommes de terre fraîche	Haricots verts persillés	Courgettes persillées
Yaourt nature	Camembert	Emmental	Carré frais
Fruit de saison	Pêche au sirop	Fruit de saison	Crème dessert au chocolat


**Repas Créole**


lundi 04 juin	mardi 05 juin	Jeucl 07 juin	vendredi 08 juin
Macédoine de légumes	Salade de pâtes	Achard de légumes	Jambon blanc
Filet de poulet basquaise	Daube de bœuf régional	Rougail saucisse	Filet de colin sauce dieppoise
Pennes	Poêlée de légumes	Riz	Haricots beurre persillés
Yaourt aromatisé	Mimolette	Tomme blanche	Vache qui rit
Fruit de saison	Flan au caramel	Nage d'ananas	Compote de pommes

lundi 25 juin	mardi 26 juin	Jeucl 28 juin	vendredi 29 juin
Saucisson à l'ail	Salade composée	Concombres vinaigrette	Betteraves au maïs
Steak haché	Ailes de poulet	Sauté de bœuf régional	Nugget's de poisson
Carottes persillées	Poêlée de légumes	Riz	Purée de pommes de terre
Yaourt aromatisé	Edam	Emmental	Fromage de chèvre
Fruit de saison	Flan à la vanille	Fruit de saison	Compote de pommes

lundi 11 juin	mardi 12 juin	Jeucl 14 juin	vendredi 15 juin
Carottes râpées	Salade composée	Melon	Tomates vinaigrette
Poulet rôti	Bolognaise	Omelette nature	Calamars à la romaine
Haricots blancs	Spaghettis	Petits pois carottes	Carottes béchamel
Cantal	Saint Paulin	Yaourt fermier du Tarn	Fondu carré
Fruit de saison	Fruit de saison	Roses des sables	Crème dessert au chocolat

lundi 02 juillet	mardi 03 juillet	Jeucl 05 juillet	vendredi 06 juillet
Pastèque	Carottes râpées	Salade de riz	Pizza
Boulettes de bœuf	Cordon bleu	Côte de porc régional	Filet de colin sauce au basilic
Semoule	Pâtes	Haricots verts persillés	Julienne de légumes
Yaourt nature	Mimolette	Petit suisse	Vache qui rit
Eclair au chocolat	Fruit de saison	Fruit de saison	Crème dessert à la vanille

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements.  
Nos plats peuvent avoir des substances ou dérivés pouvant contenir des allergies ou des intolérances.

