



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



lundi 14 mai	mercredi 16 mai	vendredi 18 mai	lundi 11 juin	mercredi 13 juin	vendredi 15 juin												
ROSETTE SALAMI SURIMI EMINCE DE VOLAILLE AUX CHAMPIGNONS TORTIS ET JULIENNE DE LEGUMES COMTE PANIER DE FRUITS DE SAISON	MACEDOINE DE LEGUMES HARICOTS VERTS VINAIGRETTE BETTERAVES ROUGES ROTI DE BŒUF AU THYM FRITES ET SALADE VERTE GOUDA FROMAGE BLANC AU CHOCOLAT FROMAGE BLANC AU COULIS DE FRAISE FROMAGE BLANC AU SPECULOOS	CONCOMBRE A LA CREME TOMATE MOZZARELLA RADIS A L'EMMENTAL NORMANDIN DE VEAU SAUCE POIVRE POMMES DE TERRE AU PAPRIKA ET PETITS POIS KIRI FLAN PÂTISSIER TARTE AU CHOCOLAT GÂTEAU BASQUE	CAROTTES RÂPEES AUX RAISINS CELERI REMOULADE AVOCAT SAUCE COCKTAIL PECHE DU JOUR RIZ ET EPINARDS A LA CREME MIMOLETTE FRUITS DE SAISON	PIZZA FEUILLETE HOT DOG OMELETTE AU FROMAGE POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERTS BRIE ASSORTIMENT DE FRUITS DE SAISON	CAROTTE A L'EDAM TOMATES MOZZARELLA MELON GOULASH A LA HONGROISE PENNE ET PIPERADE BREBI CREME COMPOTE DE POMME POIRE COCKTAIL DE FRUITS COMPOTE POMME FRAISE												
ANIMATION FERME																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>lundi 21 mai</th> <th>mercredi 23 mai</th> <th>vendredi 25 mai</th> <th>lundi 18 juin</th> <th>mercredi 20 juin</th> <th>vendredi 22 juin</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>COURGETTES RÂPEES AU FROMAGE BLANC MELON 1/2 POMELOS PALETTE A LA PROVENCALE FERIE FARFALLE ET HARICOTS VERTS TARTARE CREME DESSERT SAVEUR VANILLE CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT CREME DESSERT SAVEUR CARAMEL</td> <td>CHAMPIGNONS A LA GRECQUE CHOU-FLEUR SAUCE COCKTAIL ASPERGES VINAIGRETTE SAUTE DE BŒUF PUREE ET CAROTTES AU JUS EMMENTAL FRUITS DE SAISON</td> <td>HARICOTS BEURRE MIMOLETTE BETTERAVES ROUGES A L'EDAM POIREAUX AU CHEVRE KEFTA D'AGNEAU SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS SAINT PAULIN PRODUITS LAITIERS LOCAUX</td> <td>TARTE FROMAGE CREPE AU FROMAGE FILET DE LIEU SAUCE CIBOULETTE POMMES DE TERRE ROTIES ET BRUNOISE DE LEGUMES BRIE ASSORTIMENT DE FRUITS DE SAISON</td> <td>CONCOMBRE A LA FETA TOMATE AU THON SALADE FROMAGERE HACHIS PARMENTIER SALADE EMMENTAL ANANAS AU SIROP ET BISCUIT COMPOTE POMME BISCUIT COMPOTE POMME FRAMBOISE</td> <td>1/2 POMELOS AVOCAT SAUCE COCKTAIL COURGETTES AU FROMAGE BLANC SAUTE DE PORC PATES ET PETITS POIS KIRI MOUSSE SAVEUR CHOCOLAT ILE FLOTTANTE NAPPE CARAMEL</td> </tr> </tbody> </table>						lundi 21 mai	mercredi 23 mai	vendredi 25 mai	lundi 18 juin	mercredi 20 juin	vendredi 22 juin	COURGETTES RÂPEES AU FROMAGE BLANC MELON 1/2 POMELOS PALETTE A LA PROVENCALE FERIE FARFALLE ET HARICOTS VERTS TARTARE CREME DESSERT SAVEUR VANILLE CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT CREME DESSERT SAVEUR CARAMEL	CHAMPIGNONS A LA GRECQUE CHOU-FLEUR SAUCE COCKTAIL ASPERGES VINAIGRETTE SAUTE DE BŒUF PUREE ET CAROTTES AU JUS EMMENTAL FRUITS DE SAISON	HARICOTS BEURRE MIMOLETTE BETTERAVES ROUGES A L'EDAM POIREAUX AU CHEVRE KEFTA D'AGNEAU SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS SAINT PAULIN PRODUITS LAITIERS LOCAUX	TARTE FROMAGE CREPE AU FROMAGE FILET DE LIEU SAUCE CIBOULETTE POMMES DE TERRE ROTIES ET BRUNOISE DE LEGUMES BRIE ASSORTIMENT DE FRUITS DE SAISON	CONCOMBRE A LA FETA TOMATE AU THON SALADE FROMAGERE HACHIS PARMENTIER SALADE EMMENTAL ANANAS AU SIROP ET BISCUIT COMPOTE POMME BISCUIT COMPOTE POMME FRAMBOISE	1/2 POMELOS AVOCAT SAUCE COCKTAIL COURGETTES AU FROMAGE BLANC SAUTE DE PORC PATES ET PETITS POIS KIRI MOUSSE SAVEUR CHOCOLAT ILE FLOTTANTE NAPPE CARAMEL
lundi 21 mai	mercredi 23 mai	vendredi 25 mai	lundi 18 juin	mercredi 20 juin	vendredi 22 juin												
COURGETTES RÂPEES AU FROMAGE BLANC MELON 1/2 POMELOS PALETTE A LA PROVENCALE FERIE FARFALLE ET HARICOTS VERTS TARTARE CREME DESSERT SAVEUR VANILLE CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT CREME DESSERT SAVEUR CARAMEL	CHAMPIGNONS A LA GRECQUE CHOU-FLEUR SAUCE COCKTAIL ASPERGES VINAIGRETTE SAUTE DE BŒUF PUREE ET CAROTTES AU JUS EMMENTAL FRUITS DE SAISON	HARICOTS BEURRE MIMOLETTE BETTERAVES ROUGES A L'EDAM POIREAUX AU CHEVRE KEFTA D'AGNEAU SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS SAINT PAULIN PRODUITS LAITIERS LOCAUX	TARTE FROMAGE CREPE AU FROMAGE FILET DE LIEU SAUCE CIBOULETTE POMMES DE TERRE ROTIES ET BRUNOISE DE LEGUMES BRIE ASSORTIMENT DE FRUITS DE SAISON	CONCOMBRE A LA FETA TOMATE AU THON SALADE FROMAGERE HACHIS PARMENTIER SALADE EMMENTAL ANANAS AU SIROP ET BISCUIT COMPOTE POMME BISCUIT COMPOTE POMME FRAMBOISE	1/2 POMELOS AVOCAT SAUCE COCKTAIL COURGETTES AU FROMAGE BLANC SAUTE DE PORC PATES ET PETITS POIS KIRI MOUSSE SAVEUR CHOCOLAT ILE FLOTTANTE NAPPE CARAMEL												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>lundi 28 mai</th> <th>mercredi 30 mai</th> <th>vendredi 01 juin</th> <th>lundi 25 juin</th> <th>mercredi 27 juin</th> <th>vendredi 29 juin</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>HARICOTS VERTS AU GOUDA ASPERGES MIMOLETTE MACEDOINE DE LEGUMES MIMOLETTE SAUCISSES LENTILLES ET POMMES DE TERRE HOLLANDE ASSORTIMENT DE FRUITS DE SAISON</td> <td>CONCOMBRE VINAIGRETTE RADIS BEURRE CELERI AUX RAISINS BLANQUETTE DE VEAU RIZ ET CAROTTE A LA CREME VACHE QUI RIT BEIGNET SAVEUR POMME ECLAIR SAVEUR CHOCOLAT DONUTS CHOCOLAT</td> <td>ŒUF DUR MAYONNAISE ŒUF DUR SAUCE COCKTAIL TABOULE ROTI DE DINDE AUX CHAMPIGNONS PENNE ET TOMATES ROTIES CAMEMBERT ASSORTIMENT FRUITS DE SAISON</td> <td>TOMATE VINAIGRETTE COURGETTE A LA CREME SALADE VERT AUX CROUTONS NUGGETS DE POISSON SAUCE TARTARE BLE ET FONDUE DE POIREAUX EMMENTAL YAOURT AROMATISE YAOURT NATURE SUCRE YAOURT AUX FRUITS</td> <td>HARICOTS VERTS VINAIGRETTE CHOU-FLEUR SAUCE COCKTAIL CHAMPIGNONS BULGARE SAUTE DE BŒUF PATES ET CAROTTES EMMENTAL FRUITS DE SAISON</td> <td>COURGETTE AIL ET FINES HERBES RADIS EMMENTAL CAROTTES AU GOUDA ROTI DE PORC POMMES DE TERRE ET CAROTTES CANTAL CREME DESSERT SAVEUR VANILLE CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT CREME DESSERT SAVEUR CARAMEL</td> </tr> </tbody> </table>						lundi 28 mai	mercredi 30 mai	vendredi 01 juin	lundi 25 juin	mercredi 27 juin	vendredi 29 juin	HARICOTS VERTS AU GOUDA ASPERGES MIMOLETTE MACEDOINE DE LEGUMES MIMOLETTE SAUCISSES LENTILLES ET POMMES DE TERRE HOLLANDE ASSORTIMENT DE FRUITS DE SAISON	CONCOMBRE VINAIGRETTE RADIS BEURRE CELERI AUX RAISINS BLANQUETTE DE VEAU RIZ ET CAROTTE A LA CREME VACHE QUI RIT BEIGNET SAVEUR POMME ECLAIR SAVEUR CHOCOLAT DONUTS CHOCOLAT	ŒUF DUR MAYONNAISE ŒUF DUR SAUCE COCKTAIL TABOULE ROTI DE DINDE AUX CHAMPIGNONS PENNE ET TOMATES ROTIES CAMEMBERT ASSORTIMENT FRUITS DE SAISON	TOMATE VINAIGRETTE COURGETTE A LA CREME SALADE VERT AUX CROUTONS NUGGETS DE POISSON SAUCE TARTARE BLE ET FONDUE DE POIREAUX EMMENTAL YAOURT AROMATISE YAOURT NATURE SUCRE YAOURT AUX FRUITS	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE CHOU-FLEUR SAUCE COCKTAIL CHAMPIGNONS BULGARE SAUTE DE BŒUF PATES ET CAROTTES EMMENTAL FRUITS DE SAISON	COURGETTE AIL ET FINES HERBES RADIS EMMENTAL CAROTTES AU GOUDA ROTI DE PORC POMMES DE TERRE ET CAROTTES CANTAL CREME DESSERT SAVEUR VANILLE CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT CREME DESSERT SAVEUR CARAMEL
lundi 28 mai	mercredi 30 mai	vendredi 01 juin	lundi 25 juin	mercredi 27 juin	vendredi 29 juin												
HARICOTS VERTS AU GOUDA ASPERGES MIMOLETTE MACEDOINE DE LEGUMES MIMOLETTE SAUCISSES LENTILLES ET POMMES DE TERRE HOLLANDE ASSORTIMENT DE FRUITS DE SAISON	CONCOMBRE VINAIGRETTE RADIS BEURRE CELERI AUX RAISINS BLANQUETTE DE VEAU RIZ ET CAROTTE A LA CREME VACHE QUI RIT BEIGNET SAVEUR POMME ECLAIR SAVEUR CHOCOLAT DONUTS CHOCOLAT	ŒUF DUR MAYONNAISE ŒUF DUR SAUCE COCKTAIL TABOULE ROTI DE DINDE AUX CHAMPIGNONS PENNE ET TOMATES ROTIES CAMEMBERT ASSORTIMENT FRUITS DE SAISON	TOMATE VINAIGRETTE COURGETTE A LA CREME SALADE VERT AUX CROUTONS NUGGETS DE POISSON SAUCE TARTARE BLE ET FONDUE DE POIREAUX EMMENTAL YAOURT AROMATISE YAOURT NATURE SUCRE YAOURT AUX FRUITS	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE CHOU-FLEUR SAUCE COCKTAIL CHAMPIGNONS BULGARE SAUTE DE BŒUF PATES ET CAROTTES EMMENTAL FRUITS DE SAISON	COURGETTE AIL ET FINES HERBES RADIS EMMENTAL CAROTTES AU GOUDA ROTI DE PORC POMMES DE TERRE ET CAROTTES CANTAL CREME DESSERT SAVEUR VANILLE CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT CREME DESSERT SAVEUR CARAMEL												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>lundi 04 juillet</th> <th>mercredi 06 juillet</th> <th>vendredi 08 juillet</th> <th>lundi 02 juillet</th> <th>mercredi 04 juillet</th> <th>vendredi 06 juillet</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CHAMPIGNONS A LA GRECQUE BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE CHOU-FLEUR VINAIGRETTE LASAGNES BOLOGNAISE SALADE VERTE CANTAL FRUITS DE SAISON</td> <td>COLESLAW MELON POMELOS SAUTE DE VOLAILLE AU CURRY RIZ ET COURGETTES AU JUS SAMOS PETIT SUISSÉ SUCRE PETIT SUISSÉ AUX FRUITS FROMAGE BLANC AROMATISÉ</td> <td>SALADE PIEMONTAISE SALADE DE RIZ TABOULE ROTI DE PORC SAUCE MOUTARDE COQUILLETES ET POELEE DE LEGUMES EDAM FRUITS DE SAISON</td> <td>COURGETTES AIL ET FINE HERBE SALADE FROMAGERE CELERI MIMOLETTE FILET DE CABILLAUD AU BEURRE BLANC POMMES DE TERRE ET BROCOLI TOME BLANCHE TARTE AUX POMMES FLAN GÂTEAU BASQUE</td> <td>CAROTTES VINAIGRETTE CELERI REMOULADE 1/2 POMELOS STEACK HACHE SAUCE KETCHUP POMMES NOISETTE ET JULIENNE DE LEGUMES HOLLANDE LIEGEOIS SAVEUR VANILLE LIEGEOIS SAVEUR CHOCOLAT CREME DESSERT PRALINEE</td> <td>MACEDOINE DE LEGUMES BETTERAVES ROUGES BROCOLI A L'ECHALOTE SAUTE DE BŒUF AUX POIVRONS PUREE ET POELEE DE LEGUMES EDAM FRUITS DE SAISON</td> </tr> </tbody> </table>						lundi 04 juillet	mercredi 06 juillet	vendredi 08 juillet	lundi 02 juillet	mercredi 04 juillet	vendredi 06 juillet	CHAMPIGNONS A LA GRECQUE BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE CHOU-FLEUR VINAIGRETTE LASAGNES BOLOGNAISE SALADE VERTE CANTAL FRUITS DE SAISON	COLESLAW MELON POMELOS SAUTE DE VOLAILLE AU CURRY RIZ ET COURGETTES AU JUS SAMOS PETIT SUISSÉ SUCRE PETIT SUISSÉ AUX FRUITS FROMAGE BLANC AROMATISÉ	SALADE PIEMONTAISE SALADE DE RIZ TABOULE ROTI DE PORC SAUCE MOUTARDE COQUILLETES ET POELEE DE LEGUMES EDAM FRUITS DE SAISON	COURGETTES AIL ET FINE HERBE SALADE FROMAGERE CELERI MIMOLETTE FILET DE CABILLAUD AU BEURRE BLANC POMMES DE TERRE ET BROCOLI TOME BLANCHE TARTE AUX POMMES FLAN GÂTEAU BASQUE	CAROTTES VINAIGRETTE CELERI REMOULADE 1/2 POMELOS STEACK HACHE SAUCE KETCHUP POMMES NOISETTE ET JULIENNE DE LEGUMES HOLLANDE LIEGEOIS SAVEUR VANILLE LIEGEOIS SAVEUR CHOCOLAT CREME DESSERT PRALINEE	MACEDOINE DE LEGUMES BETTERAVES ROUGES BROCOLI A L'ECHALOTE SAUTE DE BŒUF AUX POIVRONS PUREE ET POELEE DE LEGUMES EDAM FRUITS DE SAISON
lundi 04 juillet	mercredi 06 juillet	vendredi 08 juillet	lundi 02 juillet	mercredi 04 juillet	vendredi 06 juillet												
CHAMPIGNONS A LA GRECQUE BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE CHOU-FLEUR VINAIGRETTE LASAGNES BOLOGNAISE SALADE VERTE CANTAL FRUITS DE SAISON	COLESLAW MELON POMELOS SAUTE DE VOLAILLE AU CURRY RIZ ET COURGETTES AU JUS SAMOS PETIT SUISSÉ SUCRE PETIT SUISSÉ AUX FRUITS FROMAGE BLANC AROMATISÉ	SALADE PIEMONTAISE SALADE DE RIZ TABOULE ROTI DE PORC SAUCE MOUTARDE COQUILLETES ET POELEE DE LEGUMES EDAM FRUITS DE SAISON	COURGETTES AIL ET FINE HERBE SALADE FROMAGERE CELERI MIMOLETTE FILET DE CABILLAUD AU BEURRE BLANC POMMES DE TERRE ET BROCOLI TOME BLANCHE TARTE AUX POMMES FLAN GÂTEAU BASQUE	CAROTTES VINAIGRETTE CELERI REMOULADE 1/2 POMELOS STEACK HACHE SAUCE KETCHUP POMMES NOISETTE ET JULIENNE DE LEGUMES HOLLANDE LIEGEOIS SAVEUR VANILLE LIEGEOIS SAVEUR CHOCOLAT CREME DESSERT PRALINEE	MACEDOINE DE LEGUMES BETTERAVES ROUGES BROCOLI A L'ECHALOTE SAUTE DE BŒUF AUX POIVRONS PUREE ET POELEE DE LEGUMES EDAM FRUITS DE SAISON												