



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 bicolore, 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



api

Menus du 7 mai au 06 Juillet 2018

Légende :



TOUTES nos viandes bovines et porcines sont françaises



Recette cuisinée



Nouveau produit



PRODUIT REGIONAL



REPAS BIOLOGIQUE

Entrée avec viande



Lundi 7 mai	Mercredi 9 mai	vendredi 11 mai	
Carottes râpées vinaigrette	Salade milanaise	Salade de betteraves rouges	
Emincé de poulet champignons Haricots verts	Chipolatas Bâtonnière de légumes Pommes de terre persillées	Haché de veau sauce ketchup Coquillettes Emmental râpé	
Pommes de terre rissolées	Gruyère	Compote abricots	
Yaourt brassé aux fruits			
Lundi 14 mai	Mardi 15 mai	Mercredi 16 mai	Jeudi 17 mai
Roulade de porc	Laitue vinaigrette	Salade d'endives vinaigrette	Menu Concombres bulgare
Fricadelle de boeuf niçoise Semoule	Sauté de porc aux herbes Purée au lait	Picadillo mexicain Riz pilaf	Emincé de poulet Pâtes Emmental râpé
Yaourt nature sucré	Fraidou	Crème dessert chocolat	Gaufre de liège
Lundi 21 mai	Mardi 22 mai	Mercredi 23 mai	Jeudi 24 mai
FERIE	Macédoine de légumes	Friand au fromage	Salade vinaigrette
	Raviolis de boeuf Emmental râpé	Rôti de dinde au curry Haricot beurre Pommes de terre noisettes	Jambon blanc Gratin dauphinois
	Liégeois vanille	Fruit de saison	Mimolette
Lundi 28 mai	Mardi 29 mai	Mercredi 30 mai	Jeudi 31 mai
Duo de crudités (carottes locales)	Salade printanière	Melon	Menu
Boeuf braisé mironton Macaronis Emmental râpé	Chipolatas Petits pois aux oignons Pommes de terre barbecue	Nugget's de poulet Piperade Céréales gourmandes	Paëlla de volaille
Salade de fruits au sirop	Flan nappé caramel	Laitage	Saint-Paulin Fruit de saison
Lundi 4 juin	Mardi 5 juin	Mercredi 6 juin	Jeudi 7 juin
Salade de perles de pâtes napolitaine	Macédoine de légumes	Taboulé	Salade de concombres bulgare
Paupiette de veau à l'ancienne Bâtonnière de légumes Pommes de terre noisettes	Sauté de dinde aigre doux Torsades Emmental râpé	Croque monsieur Salade verte	Couscous merguez Légumes couscous/bouillon Semoule
Crème dessert chocolat	Fruit de saison	Yaourt aux fruits	Maasdam

Lundi 11 juin	Mardi 12 juin	Mercredi 13 juin	Jeudi 14 juin	Vendredi 15 juin
Carottes vinaigrette	Salade batavia	Rillettes de thon	Menu Melon	Goyère au Comté
Rôti de porc forestier Coquillettes Emmental râpé	Gratiné de boeuf et pommes de terre	Filet de poulet à la crème Purée Crécy	Emincé de volaille Haricots beurre à l'échalotes Pommes de terre persillées	Marmite de colin à la dieppoise Riz à la tomate
Compote de pommes	Yaourt nature sucré	Vache qui rit	Crème dessert	Fruit de saison
Lundi 18 juin	Mardi 19 juin	Mercredi 20 juin	Jeudi 21 juin	Vendredi 22 juin
Salade de betteraves râpées	Laitue vinaigrette	Crêpe au fromage	Salade à la Grecque	Pastèque
Fricassée de poulet à la piperade Céréales gourmandes	Saucisse de Strasbourg Mayonnaise Frites	Sauté de boeuf au paprika Riz à la méridionale	Lasagne bolognaise	Nugget's de poisson Gratin de courgettes à la vache qui rit Pommes de terre ciboulette
Gouda	Yaourt aromatisé	Liégeois chocolat	Fruit de saison	Feuilleté pâtisseries abricots
Lundi 25 juin	Mardi 26 juin	Mercredi 27 juin	Jeudi 28 juin	Vendredi 29 juin
Taboulé à la menthe	Méli-mélo de crudités	Pastèque	Menu Betteraves rouges	REPAS ITALIEN Tomates mozzarella
Crépinette de porc Bercy Petits pois Pommes de terre rissolées	Aiguillette de poulet barbecue Mini penne Emmental râpé	Parmentier de poisson	Omelette Riz aux petits légumes	Pizza italienne (boeuf haché/fromage/ champignons/légumes) Salade verte
Crème dessert vanille	Fruit de saison	Yaourt	Camembert	Crème vanille framboise
Lundi 2 juillet	Mardi 3 juillet	Mercredi 4 juillet	Jeudi 5 juillet	Vendredi 6 juillet
Salade milanaise	Salade floride	Concombres vinaigrette	Salade de tomates au fromage blanc	REPAS FROID Melon
Haché de veau aux épices Torsades Emmental râpé	Filet de poisson pané Ratatouille Semoule	Rôti de porc dijonnaise Poêlée de légumes Pommes de terre rissolées	Chili con carne Riz créole	Salade de pommes de terre au poulet (poulet, tomates, maïs, mayonnais, persil)
Crêpe au chocolat	Coulommiers	Yaourt nature sucré	Fruit de saison	Yaourt aromatisé