



#### 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.



# Soyons Complices à table !

MAI JUIN 2018

## EDITO 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 **@ferdemonassiette** (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 **#ferdemonassiette** !

Salutations gourmandes.

Le service Développement Durable





# Menus du 14 mai au 6 juillet 2018

api



**Produit local et/ou régional**



**Préparé par nos Chefs**

**Légende :**



Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 14 mai CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE CITRONNÉE EMINCE DE PORC AUX OLIVES (VPF) PÂTES D'ALSACE (régionales)	mardi 15 mai PÂTE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS FILET DE MERLU A L'ANIETH PUREE DE COURGETTES (dont pdt)	jeudi 17 mai CONCOMBRES A LA BULGARE RÔTI DE DINDE AU CURRY HARICOTS PANACHES FROMAGE BLANC FERMER D'ALSACE SUCRE (local) ANNIVERSAIRE DU MOIS : GÂTEAU MARBRE (à portionner)	vendredi 18 mai MACEDOINE MAYONNAISE SAUTE DE BŒUF EN GOULASH (VBF, local) SEMIOULE TOMME NOIRE BANANE
CARRE FONDU CREME DESSERT CHOCOLAT	BRIE (à portionner) POMME		

lundi 11 juin ŒUF DUR MAYONNAISE BOULETTES DE BŒUF (VBF) SAUCE AUX POMERONS PUREE NINON (tomate et pdt) VACHE QUI RIT COMPOTE POMMES-FRAMBOISES	mardi 12 juin TOMATES VINAIGRETTE A L'HUILE D'OLIVE GRATIN DE FARFALLES AU SAUMON YAOURT NATURE SUCRE ABRICOTS	jeudi 14 juin SALADE VERTE FROMAGERE TARTE POULET-TOMATES (à portionner) CARRE FONDU DONUTS	vendredi 15 juin BETTERAVES ROUGE VINAIGRETTE CHIPOLATAS (locales) LENTILLONS BIO (locaux) CARRE DE LIGUEIL (à portionner) NECTARINE
---	--	---	---

lundi 18 juin SALADE DE TORTIS A LA GRECOUE (BC) EMINCE DE CUISSE DE POULET AU CITRON (local, VF) COURGETTES SAUCE BECHAMEL CROCC'LAIT PÊCHE	mardi 19 juin RADIS ET BEURRE RÔTI DE BŒUF FROID (VBF) ET KETCHUP POMMES NOISETTES MIMOLETTE (à portionner) FROMAGE BLANC AROMATISE	jeudi 21 juin MACEDOINE A LA BULGARE JAMBON BLANC (VPF) ET MAYONNAISE TABOULE EMMENTAL NECTARINE	vendredi 22 juin CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE FILET DE MERLU SAUCE CITRON GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE TARTARE AIL ET FINBES HERBES ANNIVERSAIRE DU MOIS : TARTE AUX CERISES DE LORRAINE (régionales) (à portionner)
---	--	---	---

lundi 25 mai BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE SAUTE DE PORC A LA MOUTARDE DE REIMS (VPF) ECRASE DE POMMES DE TERRE (pdt, locales) CARRE DE LIGUEIL (à portionner) KIM (K) COMPOTE POMMES-POIRES	jeudi 24 mai BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE SAUTE DE PORC A LA MOUTARDE DE REIMS (VPF) ECRASE DE POMMES DE TERRE (pdt, locales) CARRE DE LIGUEIL (à portionner) KIM (K)	vendredi 25 mai TARTE AU FROMAGE (à portionner) FILET DE POISSON PANE PETITS POIS FROMY FLAN NAPPE CARAMEL
--	---	---

lundi 21 mai FERIE			
-----------------------	--	--	--

lundi 28 mai TABOULE A LA MENTHE FILET DE POULET SAUCE FORESTIERE JEUNES CAROTTES VACHE QUI RIT POMME	mardi 29 mai TOMATES VINAIGRETTE BALSAMIQUE ASSIETTE GRECOUE (mande kebab marinée, frites et ketchup) SAINT-MORÉT MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT	jeudi 31 mai SALADE VERTE ANDALOUSE FILET DE HOKI SAUCE AURORE PUREE DUBARRY (choux-fleurs et pdt) YAOURT AROMATISE MOUSSE AUX FRUITS ROUGES	vendredi 01 juin COURGETTES RÂPÉES VINAIGRETTE MACARONIS A LA BOLOGNAISE FROMAGE RÂPE GOUDA COMPOTE POMMES-PÊCHES
--	--	---	--

lundi 25 juin BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE PERSILLÉE CHILI CON CARNE RIZ GOUDA COMPOTE POMMES-FRAISES	mardi 26 juin MELON JAUNE FILET DE POISSON MEUNIÈRE RATATOUILLE ET SEMOULE CAMEMBERT (à portionner) CREME DESSERT VANILLE	jeudi 28 juin QUICHE LORRAINE (à portionner) AIGUILLETES DE POULET AU THYM PETITS POIS CAROTTES PETIT LOUIS TARTINE ABRICOTS	vendredi 29 juin SALADE GRECOUE SAUTE DE BŒUF (local, VBF) A LA NAPOLITAINE COQUILLETES EDAM YAOURT AROMATISE
---	--	---	--

lundi 02 juillet TABOULE A L'ORIENTALE FILET DE POULET JUS AU ROMARIN HARICOTS BEURRE A L'AIL PETIT COTENTIN NATURE BRUGNON	mardi 03 juillet SAUCISSON SEC ET CORNICHONS BŒUF BRAISÉ A LA PROVENCALE PRINTANIÈRE DE LEGUMES VACHE QUI RIT NOUVEAU CHOCOLAT	jeudi 05 juillet TOMATES VINAIGRETTE AU BASILIC SAUTE DE PORC (VPF, local) AU CURRY ECRASE DE COURGETTES ET P. DE TERRE YAOURT NATURE SUCRE COMPOTE DE POMMES	vendredi 06 juillet PASTEGUE PILON DE POULET TEXMEX POMMES PIN MIMOLETTE SMOOTHIE TUTTI-FRUTTI
--	---	--	---

lundi 04 juin SALADE COLESLAW TORTILLON 3 COULEURS 3 FROMAGES SAUCE CREME EMMENTAL BRUGNON	mardi 05 juin CONCOMBRES ALPINS (locaux) PALETTE DE PORC A LA PROVENCALE RIZ AUX PETITS LEGUMES BUCHETTE DE LAIT M-CHEVRE (BC) (à portionner) CREME DESSERT CARAMEL	jeudi 07 juin CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE BALSAMIQUE HACHIS PARMENTIER (VBF) PETIT BLANC NATURE (régional) (à portionner) YAOURT AROMATISE	vendredi 08 juin QUICHE AUX ASPERGES (asperges locales) (à portionner) FILET DE LIEU SAUCE BEURRE BLANC EPINARDS ET P. DE TERRE BECHAMEL CROCC'LAIT FRAISES (locales)
--	--	--	--

lundi 04 juin SALADE COLESLAW TORTILLON 3 COULEURS 3 FROMAGES SAUCE CREME EMMENTAL BRUGNON	mardi 05 juin CONCOMBRES ALPINS (locaux) PALETTE DE PORC A LA PROVENCALE RIZ AUX PETITS LEGUMES BUCHETTE DE LAIT M-CHEVRE (BC) (à portionner) CREME DESSERT CARAMEL	jeudi 07 juin CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE BALSAMIQUE HACHIS PARMENTIER (VBF) PETIT BLANC NATURE (régional) (à portionner) YAOURT AROMATISE	vendredi 08 juin QUICHE AUX ASPERGES (asperges locales) (à portionner) FILET DE LIEU SAUCE BEURRE BLANC EPINARDS ET P. DE TERRE BECHAMEL CROCC'LAIT FRAISES (locales)
--	--	--	--

lundi 02 juillet TABOULE A L'ORIENTALE FILET DE POULET JUS AU ROMARIN HARICOTS BEURRE A L'AIL PETIT COTENTIN NATURE BRUGNON	mardi 03 juillet SAUCISSON SEC ET CORNICHONS BŒUF BRAISÉ A LA PROVENCALE PRINTANIÈRE DE LEGUMES VACHE QUI RIT NOUVEAU CHOCOLAT	jeudi 05 juillet TOMATES VINAIGRETTE AU BASILIC SAUTE DE PORC (VPF, local) AU CURRY ECRASE DE COURGETTES ET P. DE TERRE YAOURT NATURE SUCRE COMPOTE DE POMMES	vendredi 06 juillet PASTEGUE PILON DE POULET TEXMEX POMMES PIN MIMOLETTE SMOOTHIE TUTTI-FRUTTI
--	---	--	---

lundi 28 mai TABOULE A LA MENTHE FILET DE POULET SAUCE FORESTIERE JEUNES CAROTTES VACHE QUI RIT POMME	mardi 29 mai TOMATES VINAIGRETTE BALSAMIQUE ASSIETTE GRECOUE (mande kebab marinée, frites et ketchup) SAINT-MORÉT MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT	jeudi 31 mai SALADE VERTE ANDALOUSE FILET DE HOKI SAUCE AURORE PUREE DUBARRY (choux-fleurs et pdt) YAOURT AROMATISE MOUSSE AUX FRUITS ROUGES	vendredi 01 juin COURGETTES RÂPÉES VINAIGRETTE MACARONIS A LA BOLOGNAISE FROMAGE RÂPE GOUDA COMPOTE POMMES-PÊCHES
--	--	---	--

lundi 04 juin SALADE COLESLAW TORTILLON 3 COULEURS 3 FROMAGES SAUCE CREME EMMENTAL BRUGNON	mardi 05 juin CONCOMBRES ALPINS (locaux) PALETTE DE PORC A LA PROVENCALE RIZ AUX PETITS LEGUMES BUCHETTE DE LAIT M-CHEVRE (BC) (à portionner) CREME DESSERT CARAMEL	jeudi 07 juin CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE BALSAMIQUE HACHIS PARMENTIER (VBF) PETIT BLANC NATURE (régional) (à portionner) YAOURT AROMATISE	vendredi 08 juin QUICHE AUX ASPERGES (asperges locales) (à portionner) FILET DE LIEU SAUCE BEURRE BLANC EPINARDS ET P. DE TERRE BECHAMEL CROCC'LAIT FRAISES (locales)
--	--	--	--

lundi 02 juillet TABOULE A L'ORIENTALE FILET DE POULET JUS AU ROMARIN HARICOTS BEURRE A L'AIL PETIT COTENTIN NATURE BRUGNON	mardi 03 juillet SAUCISSON SEC ET CORNICHONS BŒUF BRAISÉ A LA PROVENCALE PRINTANIÈRE DE LEGUMES VACHE QUI RIT NOUVEAU CHOCOLAT	jeudi 05 juillet TOMATES VINAIGRETTE AU BASILIC SAUTE DE PORC (VPF, local) AU CURRY ECRASE DE COURGETTES ET P. DE TERRE YAOURT NATURE SUCRE COMPOTE DE POMMES	vendredi 06 juillet PASTEGUE PILON DE POULET TEXMEX POMMES PIN MIMOLETTE SMOOTHIE TUTTI-FRUTTI
--	---	--	---

lundi 28 mai TABOULE A LA MENTHE FILET DE POULET SAUCE FORESTIERE JEUNES CAROTTES VACHE QUI RIT POMME	mardi 29 mai TOMATES VINAIGRETTE BALSAMIQUE ASSIETTE GRECOUE (mande kebab marinée, frites et ketchup) SAINT-MORÉT MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT	jeudi 31 mai SALADE VERTE ANDALOUSE FILET DE HOKI SAUCE AURORE PUREE DUBARRY (choux-fleurs et pdt) YAOURT AROMATISE MOUSSE AUX FRUITS ROUGES	vendredi 01 juin COURGETTES RÂPÉES VINAIGRETTE MACARONIS A LA BOLOGNAISE FROMAGE RÂPE GOUDA COMPOTE POMMES-PÊCHES
--	--	---	--

\*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.\*

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements