



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.



Restaurant scolaire de Montdidier

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	mardi 15 mai	mercredi 16 mai	jeudi 17 mai	vendredi 18 mai
Œuf mayonnaise	Tomate vinaigrette	Taboulé	Macédoine mayonnaise	Pizza
Sauté de porc aux pruneaux	Filet de hoki sauce crevettes	Steak haché	Hachis parmentier	Escalope de volaille
riz	Pommes vapeur	Blettes à la crème	Salade verte	Semoule / ratatouille
Camembert	Fromage blanc	Fromage	Kiri	Brie
Yaourt nature sucré	Biscuit sec	Banane	Entremet chocolat	Jonagold

lundi 11 juin	mardi 12 juin	mercredi 13 juin	jeudi 14 juin	vendredi 15 juin
Célééri sauce F.blanc	Taboulé	Lanières de betteraves	Tomates surimi	Pastèque
Rôti de porc	Sauté de volaille	Hachis parmentier gratiné	Filet de colin	Bourguignon
Frites	Jardinière de légumes	(plat complet)	Courgettes	Riz
Vache qui rit	Brie	Fromage	Babybel	Edam
Yaourt aromatisé	Abricots	Brugnon	Gâteau au yaourt	Crème dessert

lundi 21 mai	mardi 22 mai	mercredi 23 mai	jeudi 24 mai	vendredi 25 mai
FERIE	Concombre persillé	Riz au thon	Carottes au maïs	Tomate vinaigrette
	Spaghetti	Rôti de porc	Escalope de dinde crème ciboulette	Poisson pané
	bolognaise	Jardinière de légumes	Petits pois	Riz
	Edam	Samos	Fromage	Coulommiers
	Petit suisse fruité	Ananas chantilly	Panna cotta aux fruits rouges	Cocktail de fruits

lundi 18 juin	mardi 19 juin	mercredi 20 juin	jeudi 21 juin	vendredi 22 juin
Melon	Piémontaise	Pâté de campagne	Concombre crème ciboulette	Crêpe au fromage
Rôti de bœuf	Pavé de saumon	Burger de veau	Sauté de porc aux champignons	Escalope de volaille
Petits pois / carottes	Fondu de poireaux	Pâtes / épinards à la crème	Pommes de terre paysannes	Sauté de légumes
Kiri	Fromage blanc sucré	Fromage	Emmental	Tartare aux herbes
Glace	Gâteau sec	Pomme	Mousse au chocolat	Ananas

lundi 28 mai	mardi 29 mai	mercredi 30 mai	jeudi 31 mai	vendredi 01 juin
Endives au gouda	Quiche lorraine	Cœurs de palmiers	Radis beurre	Melon
Emincé de volaille	Filet de cabillaud	Normandin de veau	Omelette au fromage	Sauté de bœuf
Macaroni	Riz / carottes	Gratin de courgettes	Frites	Haricots beurre
Tomme blanche	Vache qui rit	Fromage	Mimolette	Chantailou
Yaourt aux fruits	Glace	Flamby	Salade de fruits maison	Eclair au chocolat

lundi 25 juin	mardi 26 juin	mercredi 27 juin	jeudi 28 juin	vendredi 29 juin
Tomates vinaigrette	Quiche lorraine	Avocat	Salade composée	Asperges
Boulettes d'agneau	Sauté de bœuf	Rôti de porc froid	Filet de poulet	Filet de poisson
Riz / sauce tomate	Carottes	Taboulé	Frites	Purée de haricots verts
Gouda	Vache picon	Fromage	Samos	Chanteneige
Yaourt aromatisé	Glace	Compote pomme fraise	Crème caramel	Pêche jaune

lundi 04 juin	mardi 05 juin	mercredi 06 juin	jeudi 07 juin	vendredi 08 juin
Coleslaw	Saucisson à l'ail	Terrine de légumes sauce cocktail	Salade verte	Cake polvrons piment d'Espelette
Paupiette de dinde	Estouffade de bœuf	Nuggets de poisson	Escalope de dinde	Jambon grill
Purée de carottes	Poêlée de légumes	Riz / chou-fleur béchamel	Coquillettes	Purée de haricots verts
Compote	Fromage	Samos	Camembert	Emmental
Madeleine	Glace	Pêche	Tarte aux pommes maison	Nectarine



lundi 02 juillet	mardi 03 juillet	mercredi 04 juillet	jeudi 05 juillet	vendredi 06 juillet
Carottes râpées	Pastèque	Friand au fromage	Salade verte	Taboulé
Emincé de porc	Lasagne	Brochette de dinde	Jambon	Tajine d'agneau
Flageolets	Salade	Haricots beurre	Piémontaise	et ses légumes
Fromage blanc	Vache qui rit	Fromage	Tomme grise	Boursin
Madeleine	Petit suisse aux fruits	Fraises	Glace	Abricots