



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 bicolor, 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

Menus du 14 mai au 06 Juillet 2018

RESTAURANT SCOLAIRE DE SAINT GERVAIS EN BELIN

Légende :



PRODUIT REGIONAL

Nos repas sont cuisinés sur place par notre chef, essentiellement à partir de produits frais et de saison.



lundi 14 mai	mardi 15 mai	jeudi 17 mai	vendredi 18 mai
BETTERAVES	PIZZA	CAROTTES RAPEES	SALADE PIEMONTAISE
HACHIS PARMENTIER	SAUTE DE PORC A LA DIABLE PRINTANNIERE DE LEGUMES	SAUTE DE BŒUF AUX OLIVES	POISSON DU MARCHE SAUCE OSEILLE
SALADE		CŒUR DE BLE	RATATOUILLE
EMMENTAL	FROMAGE BLANC	CAMEMBERT	ASSORTIMENT DE FROMAGES
GLACE	FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMME FRAISE	FRUIT DE SAISON

lundi 21 mai	mardi 22 mai	jeudi 24 mai	vendredi 25 mai
FERIE	CONCOMBRE A LA CREME CORDON BLEU	MACEDOINE DE LEGUMES CRUMBLE DE POISSON	RILLETES DE THON PAUPIETTE DE VEAU
	PATES	PUREE	COURGETTES
	CHEVRE	GOUDA	ASSORTIMENT DE FROMAGES
	COCKTAIL DE FRUITS	ILE FLOTTANTE	SURPRISE DE FRAISES ET POIVRE DE SICHUAN

lundi 28 mai	mardi 29 mai	jeudi 31 mai	vendredi 01 juin
MELON	CREPE JAMBON FROMAGE	SALADE DE TOMATES	CAROTTES RAPEES
PIZZA	ROTI DE DINDE A L'ESTRAGON	DOS DE COLIN BEURRE BLANC	EMINCE DE BŒUF PROVENCAL
SALADE	POEELE DE LEGUMES	DUO DE CHOUX	PUREE
SAINCT NECTAIRE	PETIT SUISSE	VACHE QUI RIT	GOUDA
POIRE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	GLACE	VERRE DE LAIT ET BARRE CHOCOLAT

lundi 04 juin	mardi 05 juin	jeudi 07 juin	vendredi 08 juin
TABOULE	BETTERAVES	CONCOMBRE A LA BULGARE	PASTEQUE
SAUTE DE PORC A LA DIJONNAISE	FILET DE POISSON	POULET ROTI	TOMATES FARCIES
CAROTTES VICHY	BLE	POTATOES	RIZ
CAMEMBERT	SAMOS	EMMENTAL	ASSORTIMENT DE FROMAGES
FRUIT DE SAISON	SALADE DE FRUITS	GLACE	ECLAIR CHOCOLAT

lundi 11 juin	mardi 12 juin	jeudi 14 juin	vendredi 15 juin
SALADE DE PERLES	SALADE DE TOMATES	ŒUF DUR MAYONNAISE	RADIS ET BEURRE
ESCALOPE DE DINDE SAUCE POIVRONS PETITS POIS A LA FRANCAISE	PATES AU SAUMON	SAUTE DE PORC AU PAPRIKA HARICOTS VERTS PERSILLES	HACHIS PARMENTIER
PETIT MOULE NATURE	SALADE	FROMAGE BLANC	SALADE
FRUIT DE SAISON	MI-CHEVRE	FRUIT DE SAISON	ASSORTIMENT DE FROMAGES
	ENTREMETS PISTACHE		GLACE

lundi 18 juin	mardi 19 juin	jeudi 21 juin	vendredi 22 juin
MELON JAUNE	CONCOMBRE A LA CREME		PATE DE CAMPAGNE
EMINCE DE VOLAILLE SAUCE ESTRAGON	SAUTE DE VEAU MARENGO	COUPE DU MONDE	POISSON MEUNIERE
RIZ	RATATOUILLE		EPINARDS
TOMME BLANCHE	PYRENEES		ASSORTIMENT DE FROMAGES
FRUIT DE SAISON	MUFFIN BASQUE AU COULIS DE TOMATES ET POIVRONS		GLACE

lundi 25 juin	mardi 26 juin	jeudi 28 juin	vendredi 29 juin
RILLETES DE THON	BETTERAVES VINAIGRETTE	PASTEQUE	QUICHE AU FROMAGE
CROQUE PIZZA	FILET DE HOKI SAUCE POIREAUX	ROTI DE BŒUF FROID SAUCE TARTARE POMMES DE TERRE RISSOLEES ASSORTIMENT DE FROMAGES	BOULES D'AGNEAU A L'ORIENTALE LEGUMES COUSCOUS ET SEMOULE
SALADE	PENNE	COMPOTE TOUTS FRUITS	PETIT SUISSE
EDAM	VACHE QUI RIT		FRUIT DE SAISON
FRUIT DE SAISON	MOUSSE AU CHOCOLAT		

lundi 02 juillet	mardi 03 juillet	jeudi 05 juillet	vendredi 06 juillet
ŒUF MAYONNAISE	MELON	CAROTTES RAPEES	BETTERAVES VINAIGRETTE
CHIPOLATAS	HOT DOG	POISSON DU MARCHE	RAVIOLIS GRATINES
CAROTTES VICHY	CHIPS	PUREE	
CANTADOU NATURE	CAMEMBERT	VACHE QUI RIT	ASSORTIMENT DE FROMAGES
FRUIT DE SAISON	YAOURT A BOIRE	ENTREMETS CARAMEL	COMPOTE DE POMMES