



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 CYSOING du 7 mai au 06 Juillet 2018

Légende :



TOUTES nos viandes bovines
et porcines sont françaises



Recette cuisinée



PRODUIT REGIONAL



REPAS
BIOLOGIQUE



Nouveau produit

Entrée avec viande

Lundi 7 mai	Carottes râpées vinaigrette	Salade de betteraves rouges
	Emincé de poulet champignons Haricots verts	Haché de veau sauce ketchup Coquillettes
	Pommes de terre rissolées	Emmental râpé
	Vache picon Yaourt brassé aux fruits	Saint-Nectaire Compote abricots

Lundi 14 mai	Mardi 15 mai	Jeudi 17 mai	Vendredi 18 mai
Roulade de porc	Laitue vinaigrette	Menu Concombres bulgare	Focaccia
Fricadelle de boeuf niçoise Semoule	Sauté de porc aux herbes Purée au lait	Emincé de poulet Pâtes Emmental râpé	Filet de colin meunière Duo de carottes Pommes de terre ciboulette
Edam Yaourt nature sucré	Fraidou Fruit de saison	Gaufre de liège Fruit de saison	Cantadou Fruit de saison
Lundi 21 mai	Mardi 22 mai	Jeudi 24 mai	Vendredi 25 mai
FERIE	Macédoine de légumes	Friand hot dog	Duo de concombres et tomates
	Raviolis de boeuf Emmental râpé	Jambon blanc Gratin dauphinois	Filet de poisson pané Riz à la provençale (dés de courgettes, tomates)
	Camembert Liégeois vanille	Mimolette Fruit de saison	Carré frais demi-sel Moelleux au chocolat
Lundi 28 mai	Mardi 29 mai	Jeudi 31 mai	Vendredi 1 juin
Duo de crudités (carottes locales)	Salade printanière	Menu Betteraves rouges	Croustade de volaille
Boeuf braisé mironton Macaronis Emmental râpé	Chipolatas Petits pois aux oignons Pommes de terre barbecue	Paëlla de volaille	Dos de colin Grenobloise Purée de légumes
Salade de fruits au sirop Petit beurre	Coulommiers Flan nappé caramel	Saint-Paulin Fruit de saison	Yaourt aromatisé Fruit de saison
Lundi 4 juin	Mardi 5 juin	Jeudi 7 juin	Vendredi 8 juin
Salade de perles de pâtes napolitaine	Fleurette de chou-fleur sauce cocktail	Salade de concombres bulgare	Salade madrilène
Paupiette de veau à l'ancienne Bâtonnière de légumes Pommes de terre noisettes	Sauté de dinde aigre doux Torsades Emmental râpé	Couscous merguez Légumes couscous/bouillon Semoule	Filet de poisson meunière sauce tartare Pommes de terre vapeur
Boursin Crème dessert chocolat	Fruit de saison Madelons	Maasdam Fruit de saison	Gouda Tarte au sucre

Lundi 11 juin	Mardi 12 juin	Jeudi 14 juin	Vendredi 15 juin
Oeufs durs sauce cocktail	Charcuterie	Menu Melon	Goyère au Comté
Rôti de porc forestier Coquillettes Emmental râpé	Gratiné de boeuf et pommes de terre	Emincé de volaille Haricots beurre à l'échalotes Pommes de terre persillées	Marmite de colin à la dieppoise Riz à la tomate
Camembert Compote de pommes	Yaourt nature sucré Fruit de saison	Saint-Paulin Crème dessert	Saint-Bricet Fruit de saison
Lundi 18 juin	Mardi 19 juin	Jeudi 21 juin	Vendredi 22 juin
Crêpe au fromage	Laitue vinaigrette	Salade à la Grecque	Pastèque
Fricassée de poulet à la piperade Céréales gourmandes	Saucisse de Strasbourg Mayonnaise Frites	Lasagne bolognaise	Nugget's de poisson Gratin de courgettes à la vache qui rit Pommes de terre ciboulette
Gouda Mosaïque de fruits	Tomme noire Yaourt aromatisé	Kiri Fruit de saison	Feuilleté pâtissier abricots Fruit de saison
Lundi 25 juin	Mardi 26 juin	Jeudi 28 juin	Vendredi 29 juin
Taboulé à la menthe	Médaille de surimi sauce cocktail	Menu Betteraves rouges	REPAS ITALIEN Tomates mozzarella
Crêpinette de porc Bercy Petits pois Pommes de terre rissolées	Aiguillette de poulet barbecue Mini penne Emmental râpé	Omelette Riz aux petits légumes	Pizza italienne (boeuf haché/fromage/ champignons/légumes) Salade verte
Rondelé Crème dessert vanille	Maasdam Fruit de saison	Camembert Fruit de saison	Petit cotentin Crème vanille framboise
Lundi 2 juillet	Mardi 3 juillet	Jeudi 5 juillet	Vendredi 6 juillet
Charcuterie	Salade toscane	Salade de tomates au fromage blanc	REPAS FROID Melon
Haché de veau aux épices Torsades Emmental râpé	Filet de poisson pané Ratatouille Semoule	Chili con carne Riz créole	Salade de pommes de terre au poulet (poulet, tomates, maïs, mayonnais, persil)
Saint-Nectaire Crêpe au chocolat	Coulommiers Fruit de saison	Cantadou Fruit de saison	Fromage Yaourt aromatisé