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

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.

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

Conception CréApi

Menus du 14 mai au 6 juillet 2018

GRAND REIMS
COMMUNAUTÉ URBAINE

Légende :

Préparé par nos Chefs

Produit local et/ou régional

BIO

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	mardi 15 mai	jeudi 17 mai	vendredi 18 mai
CAROTTES RÂPEES VINAIGRETTE CITRONNEE	PÂTE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS	CONCOMBRES A LA BULGARE	MACEDOINE DE LEGUMES BIO MAYONNAISE
EMINCE DE PORC AUX OLIVES (VPF)	FILET DE MERLU A L'ANETH	RÔTI DE DINDE AU CURRY	SAUTE DE BŒUF BIO (local, VBF) EN GOULASH
PÂTES D'ALSACE (régionales)	PUREE DE COURGETTES (dont pdt)	HARICOTS PANACHES	SEMOULE BIO
CARRE FONDU	BRIE (à portionner)	FROMAGE BLANC FERMIER D'ALSACE SUCRE (local)	TOME DE VEZOUZE (à portionner)
CREME DESSERT CHOCOLAT	POMME	ANNIVERSAIRE DU MOIS : GÂTEAU MARBRE (à portionner)	FRUIT DE SAISON BIO

lundi 11 juin	mardi 12 juin	jeudi 14 juin	vendredi 15 juin
ŒUF DUR MAYONNAISE	TOMATES VINAIGRETTE A L'HUILE D'OLIVE	SALADE VERTE FROMAGERE	BETTERAVES ROUGES BIO VINAIGRETTE
BOULETTES DE BŒUF (VBF) SAUCE AUX POIVRONS	GRATIN DE FARFALLES AU SAUMON	TARTE POULET-TOMATES (à portionner)	SAUCISSE DE PORC BIO
PUREE NINON (tomate et pdt)			LENTILLONS BIO (locaux)
VACHE QUI RIT	YAOURT NATURE SUCRE	CARRE FONDU	TOME DE VEZOUZE
COMPOTE POMMES-FRAMBOISES	ABRICOTS	DONUT'S	FRUIT DE SAISON BIO

lundi 21 mai	mardi 22 mai	jeudi 24 mai	vendredi 25 mai
FERIE	RADIS ET BEURRE	BETTERAVES ROUGES BIO VINAIGRETTE	TARTE AU FROMAGE (à portionner)
	PENNES CARBONARA	SAUTE DE PORC BIO (VPF, local) A LA MOUTARDE DE REIMS	FILET DE POISSON PANE
	ET FROMAGE RAPE	ECRASE DE POMMES DE TERRE BIO	PETITS POIS
	PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES	CAMEMBERT BIO	FROMY
	COMPOTE POMMES-POIRES	FRUIT DE SAISON BIO	FLAN NAPPE CARAMEL

lundi 18 juin	mardi 19 juin	jeudi 21 juin	vendredi 22 juin
SALADE DE TORTIS A LA GRECQUE (BC)	RADIS ET BEURRE	MACEDOINE DE LEGUMES BIO A LA BULGARE	CAROTTES RÂPEES VINAIGRETTE
EMINCE DE CUISSE DE POULET AU CITRON (local, VVF)	RÔTI DE BŒUF FROID (VBF) ET KETCHUP	SAUTE DE PORC BIO AU MIEL (VPF)	FILET DE MERLU SAUCE CITRON
COURGETTES SAUCE BECHAMEL	POMMES NOISETTES	SEMOULE BIO	GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE
CROC'LAIT	MIMOLETTE (à portionner)	EMMENTAL BIO	TARTARE AIL ET FINBES HERBES
PÊCHE	FROMAGE BLANC AROMATISE	FRUIT DE SAISON BIO	ANNIVERSAIRE DU MOIS : TARTE AUX CERISES DE LORRAINE (régionales) (à portionner)

lundi 28 mai	mardi 29 mai	jeudi 31 mai	vendredi 01 juin
TABOULE A LA MENTHE	TOMATES VINAIGRETTE BALSAMIQUE	SALADE VERTE ANDALOUSE	COURGETTES RAPEES BIO VINAIGRETTE
FILET DE POULET SAUCE FORESTIERE	ASSIETTE GRECQUE (viande kebab marinée, frites et ketchup)	FILET DE HOKI SAUCE AURORE	TORTILLONS BIO A LA BOLOGNAISE (tortillons locaux, égréné BIO local VBF)
JEUNES CAROTTES		PUREE DUBARRY (choux-fleurs et pdt)	FROMAGE RÂPE
VACHE QUI RIT	SAINT-MORÊT	YAOURT AROMATISE	LE BON LORRAIN
POMME	MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT	MOUSSE AUX FRUITS ROUGES	PECHE AU SIROP BIO

lundi 25 juin	mardi 26 juin	jeudi 28 juin	vendredi 29 juin
BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE PERSILLEE	MELON JAUNE	QUICHE LORRAINE (à portionner)	CONCOMBRES BIO AU FROMAGE BLANC
CHILI CON CARNE	FILET DE POISSON MEUNIERE	AIGUILLETTES DE POULET AU THYM	SAUTE DE BŒUF BIO (VBF, régional) A LA NAPOLITAINE
RIZ	RATATOUILLE ET SEMOULE	PETITS POIS CAROTTES	PATES BIO
GOUDA	CAMEMBERT (à portionner)	PETIT LOUIS TARTINE	CARRE FRAIS BIO
COMPOTE POMMES-FRAISES	CREME DESSERT VANILLE	ABRICOTS	YAOURT AROMATISE BIO FRAISE

Semaine Européenne du Développement Durable

lundi 04 juin	mardi 05 juin	jeudi 07 juin	vendredi 08 juin
SALADE COLESLAW	CONCOMBRES ALPINS (locaux)	CAROTTES RAPEES BIO VINAIGRETTE BALSAMIQUE	QUICHE AUX ASPERGES (asperges locales) (à portionner)
TORTELLONI 3 COULEURS 3 FROMAGES SAUCE CREME	PALETTE DE PORC A LA PROVENCALE	HACHIS PARMENTIER BIO (VBF) (pdt bio et boeuf égrénée bio)	FILET DE LIEU SAUCE BEURRE BLANC
	RIZ AUX PETITS LEGUMES		EPINARDS ET P. DE TERRE BECHAMEL
EMMENTAL	BUCHETTE DE LAIT MI-CHEVRE (BC) (à portionner)	EDAM BIO	CROC'LAIT
BRUGNON	CREME DESSERT CARAMEL	YAOURT AROMATISE BIO CASSIS	FRAISES (locales)

lundi 02 juillet	mardi 03 juillet	jeudi 05 juillet	vendredi 06 juillet
TABOULE A L'ORIENTALE	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS	TOMATES BIO VINAIGRETTE AU BASILIC	PASTEQUE
FILET DE POULET JUS AU ROMARIN	BŒUF BRAISE A LA PROVENCALE	SAUTE DE PORC BIO (VPF, local) AU CURRY	PILON DE POULET TEX-MEX
HARICOTS BEURRE A L'AIL	PRINTANIERE DE LEGUMES	ECRASE DE COURGETTES BIO ET PDT BIO	POMMES PIN
PETIT COTENTIN NATURE	VACHE QUI RIT	YAOURT NATURE SUCRE BIO	MIMOLETTE
BRUGNON	NOVLY CHOCOLAT	COMPOTE DE FRUITS BIO	SMOOTHIE TUTTI-FRUTTI

"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