



### 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 4 Juin au 6 Juillet 2018

## RESTAURANT SCOLAIRE DE VAULNAVEYS LE BAS



lundi 04 juin	mardi 05 juin	jeudi 07 juin	vendredi 08 juin
Rôti de Porc aux Herbes de Provence Carottes au Paprika Croc'Lait Fruit	Pastèque Paupiette de Saumon à la Crème Polenta Tartare	Salade Verte Couscous Crème Dessert Vanille	Salade de Tomates Steak Haché au Jus Purée de Pommes de Terre Fromage Blanc

lundi 25 juin	mardi 26 juin	jeudi 28 juin	vendredi 29 juin
Sauté de Bœuf aux Champignons Purée de Pommes de Terre Samos Fruit	Œufs à la Florentine Fromage Blanc Fruit	Salade Verte Paëlla Yaourt Local	Salade de Tomates Poisson Pané et Son Quartier de Citron Carottes au Cumin Lunettes Locales à la Myrtille

lundi 11 juin	mardi 12 juin	jeudi 14 juin	vendredi 15 juin
Pâtes à la Bolognaise Tomme de Savoie Fruit	Concombre Vinaigrette Veau Marengo Epinards Béchamel Yaourt Nature	Melon Rôti de Porc aux Champignons Riz Saint-Félicien Local	Meunière de Poisson et son Citron Courgettes au Cumin Bûchette de Chèvre Fraises

lundi 02 juillet	mardi 03 juillet	jeudi 05 juillet	vendredi 06 juillet
Macédoine de Légumes Aiguillettes de Poulet au Paprika Torsades BIO Camembert Compote Pommes Cassis	Taboulé Sauté de Porc BIO à l'Estragon Purée de Courgettes Yaourt à l'Abricot de La Ferme du Collet Fruit de Saison	Coleslaw Hamburger Potatoes et Ketchup Donut's au Sucre	Friand au Fromage Filet de Lieu et sa Sauce Safranée Ratatouille Fruit de Saison

lundi 18 juin	mardi 19 juin	jeudi 21 juin	vendredi 22 juin
Saucisse de Toulouse Lentilles Tomme de Domessin Fruit	Pastèque Filet de Poulet aux Oignons Ratatouille Bournette du Vercors	Radis et Beurre Steak Haché au Jus Poêlée d'Haricots Plats Gâteau aux Amandes du Chef	Filet de Lieu Sauce Barbecue Riz Doré Edam Fruit Local

