



### 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 bicoloré, 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 LA VILLE DE PROVIN

### Légende :



BIO

MENU À THÈME

lundi 14 mai	mardi 15 mai	mercredi 16 mai	jeudi 17 mai	vendredi 18 mai	lundi 11 juin	mardi 12 juin	mercredi 13 juin	jeudi 14 juin	vendredi 15 juin
SALADE DE PATES AU FROMAGE SALADE DE RIZ AU GRUYERE SALADE DE BLE AU GOUDA	RADIS EN RONDELLE CONCOMBRE A LA BULGARE CAROTTES RAPEES AU CITRON	POTAGE LENTILLES-CORAIL	1/2 POMELOS SALADE DE MÂCHE CELERI REMOULADE	PIZZA AU FROMAGE	SALADE DE HARICOTS VERTS BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE ARTICHAUTS A LA CREME	MELON CELERI VINAIGRETTE RADIS BEURRE	POTAGE TOMATE / CERFEUIL	CONCOMBRE BIO A L'INDIENNE COURGETTES AU LAIT DE COCO RAITA AUX CAROTTES	SALADE DE PATES LENTILLES VINAIGRETTE SALADE DE HARICOTS BLANCS
PALETTE A LA PROVENCALE / ROTI DE VOLAILLE A LA PROVENCALE	LASAGNES DE BŒUF	COURGETTE FARCIE	BŒUF MIROTON	DUO DE POISSON SAUCE OSEILLE	COLOMBO DE PORC / VOLAILLE	CORDON BLEU	HACHIS PARMENTIER MAISON	ESCALOPE TANDORI	FILET DE COLIN SAUCE ESTRAGON
SEMOULE BIO ET RATATOUILLE	SALADE VERTE	CŒUR DE BLE AUX DES DE CAROTTES	PUREE ET HARICOTS VERTS	POIREAUX A LA CREME ET RIZ BIO	CŒUR DE BLE BIO AUX DES DE TOMATES	PATES BIO ET POIREAUX A LA CREME	SALADE BIO	POMMES DE TERRE A L'INDIENNE ET CURRY DE LEGUMES	SEMOULE ET RATATOUILLE
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE BIO
FRUIT DE SAISON	COMPOTE BIO COCKTAIL DE FRUITS ANANAS AU SIROP	YAOURT AROMATISE BIO	FRUIT DE SAISON BIO	NAPPE CARAMEL LIEGEOIS SAVEUR CHOCOLAT CREME DESSERT SAVEUR VANILLE	FRUIT DE SAISON	PETITS SUISSE AU SUCRE FROMAGE BLANC SUCRE FROMAGE BLANC AUX FRUITS	1/2 POIRE AU CHOCOLAT	FROMAGE BLANC A L'INDIENNE (poudre d'amandes et épices) GATEAU DE SEMOULE A L'INDIENNE MOUSSE SAVEUR MANGUE	FRUIT DE SAISON
lundi 21 mai	mardi 22 mai	mercredi 23 mai	jeudi 24 mai	vendredi 25 mai	lundi 18 juin	mardi 19 juin	mercredi 20 juin	jeudi 21 juin	vendredi 22 juin
FERIE	CHOU-FLEUR SAUCE COCKTAIL TOMATES VINAIGRETTE COURGETTES A LA CREME OMELETTE BIO POMMES DE TERRE BIO A L'AIL ET EPINARDS HACHES BIO A LA CREME CARRE FRAIS BIO FRUIT DE SAISON BIO	MELON ESPAGNOL  EMINCE DE POULET  PETITS POIS ET CAROTTES  FROMAGE  YAOURT NATURE SUCRE	CONCOMBRE VINAIGRETTE  NORMANDIN DE VEAU SAUCE AUX CHAMPIGNONS  POMMES DE TERRE RÔSTI ET SALADE VERTE  FROMAGE  PÂTISSERIE	POTAGE LEGUMES VERTS  FILET DE CABILLAUD SAUCE HOLLANDAISE  SEMOULE ET PETITS LEGUMES  FROMAGE  YAOURT AROMATISE FROMAGE BLANC NATURE SUCRE FROMAGE BLANC AROMATISE	CREME DE LEGUMES VERTS AU KIRI  FILET DE CABILLAUD SAUCE ANETH  RIZ BIO ET GRATIN DE COURGETTES  FROMAGE  SALADE DE FRUITS FRAIS MELON PASTÈQUE	TOMATES AUX ECHALOTES SALADE AUX NOIX COLESLAW  SAUTE DE BŒUF SAUCE BRUNE  POMMES DE TERRE DUCHESSE ET SALADE ICEBERG  FROMAGE  FRUIT DE SAISON BIO	PIZZA  SAUCISSE DE VOLAILLE  COMPOTE ET  POMMES PERSILLEES BIO  FROMAGE  FRUIT DE SAISON	SALADE DE MACHE 1/2 PAMPLEMOUSSE CELERI SAUCE COCKTAIL  EMINCE DE POULET SAUCE AUX EPICES  SEMOULE ET LEGUMES  COUSCOUS BIO  FROMAGE  CREME DESSERT SAVEUR CARAMEL CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT CREME DESSERT SAVEUR VANILLE	MACEDOINE DE LEGUMES CHAMPIGNONS A LA GRECQUE SALADE DE HARICOTS BEURRE  FILET DE POISSON PANE SAUCE TARTARE  PATES BIO AUX DES DE TOMATES  FROMAGE  YAOURT AROMATISE FROMAGE BLANC AU COULIS DE FRUITS FROMAGE BLANC AU SPECULOOS
lundi 28 mai	mardi 29 mai	mercredi 30 mai	jeudi 31 mai	vendredi 01 juin	lundi 25 juin	mardi 26 juin	mercredi 27 juin	jeudi 28 juin	vendredi 29 juin
SALADE DE RIZ SALADE DE BLE SALADE DE LENTILLES  ROTI DE PORC ROTI DE DINDE SAUCE MOUTARDE LEGERE  GRATIN DE CHOU-FLEUR ET DE POMMES DE TERRE  FROMAGE  FRUIT DE SAISON BIO	CAROTTES PERSILLEES CONCOMBRE VINAIGRETTE SALADE VERTE AUX CROUTONS  SAUTE DE BŒUF SAUCE AUX CHAMPIGNONS  CŒURS DE BLE BIO ET FONDUE DE FENOUIL  FROMAGE  YAOURT AROMATISE YAOURT NATURE SUCRE YAOURTS AUX FRUITS	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE  PAELLA DE VOLAILLE  RIZ BIO JAUNE ET PETITS LEGUMES  FROMAGE  FRUIT DE SAISON	CELERI VINAIGRETTE 1/2 POMELOS RADIS SEL  CARBONADE DE BŒUF  PUREE DE CAROTTES  FROMAGE  FRUIT DE SAISON BIO	SALADE CAPRESE (tomate, mozzarella, huile d'olives) SALADE FRAICHEUR ITALIENNE (salade et parmesan) SALADE DE COURGETTES A L'ITALIENNE (lambon fumé et courgettes) CALAMARS A LA ROMAINE SAUCE KETCHUP  MACARONI BIO AU THON  FROMAGE  CREPES ITALIENNES AU CITRON	CELERI MAYONNAISE MELON SALADE AUX CROUTONS  OMELETTE  POMMES DE TERRE VAPEUR ET CAROTTES A LA CREME DE CUMIN  FROMAGE  FROMAGE BLANC SUCRE BIO FROMAGE BLANC AROMATISE YAOURTS AUX FRUITS	CHOU-FLEUR VINAIGRETTE HARICOTS BLANCS TOMATES TABOULE  STEAK HACHE SAUCE POIVRE  GRATIN DAUPHINOIS ET HARICOTS VERTS  FROMAGE  FRUIT DE SAISON BIO	POTAGE CRESSON  ROTI DE DINDE AUX PRUNEAUX  BLE BIO ET COURGETTES A LA TOMATE  FROMAGE  LIEGEOIS SAVEUR VANILLE	SALADE AUVERGNATE (Salade fromage lardons) SALADE ESTIVALE (salade, carottes, tomates, chevre) SALADE AU FROMAGE D'Auvergne  PATATOUILLE FACON AUVERGNATE  SALADE VERTE BIO  FROMAGE D'Auvergne  FLOGNARDE (Clafoutis auvergnat aux poires)	CONCOMBRE VINAIGRETTE COURGETTES RAPEES VINAIGRETTE SALADE DE MACHE  FILET DE POISSON A LA BORDELAISE  PUREE BIO DE LEGUMES  FROMAGE  MOUSSE SAVEUR CHOCOLAT CREME DESSERT SAVEUR CARAMEL CREME DESSERT SAVEUR VANILLE
lundi 04 juin	mardi 05 juin	mercredi 06 juin	jeudi 07 juin	vendredi 08 juin	lundi 02 juillet	mardi 03 juillet	mercredi 04 juillet	jeudi 05 juillet	vendredi 06 juillet
MACEDOINE DE LEGUMES CHOU-FLEUR VINAIGRETTE ASPERGES VINAIGRETTE  EMINCE DE VOLAILLE A L'ANANAS  DUO DE HARICOTS BIO (verts et beurre) ET POMMES DE TERRE EPICEES  FROMAGE  MOUSSE SAVEUR CHOCOLAT FLAN SAVEUR VANILLE FLAN SAVEUR CHOCOLAT	CREME D'ASPERGES  OMELETTE BASQUAISE  PATES AUX PETITS LEGUMES  FROMAGE  FRUIT DE SAISON BIO	CHAMPIGNONS VINAIGRETTE  KEFTA D'AGNEAU  BOULGOUR BIO ET LEGUMES COUSCOUS  FROMAGE  ECLAIR SAVEUR CHOCOLAT	CAROTTES A L'EMMENTAL SALADE VERTE FROMAGERE CHOU-BLANC MIMOLETTE  FILET DE POISSON MEUNIÈRE  RIZ ET COURGETTES A LA CREME  FROMAGE  COMPOTE POMME PASSION COMPOTE POMMES COMPOTE POMME-FRAISES	PASTÈQUE SALADE D'AGRUMES TOMATES CERISE  SAUTE DE BŒUF AUX POIVRONS  POMMES RÔSTI ET SALADE VERTE BIO  FROMAGE  FROMAGE BLANC AROMATISE BIO FROMAGE BLANC NATURE SUCRE FROMAGE BLANC AROMATISE	SALADE DE TOMATES CHAMPIGNONS VINAIGRETTE 1/2 POMELOS  CHIPOLATAS / SAUCISSE DE VOLAILLE SAUCE MOUTARDE  LENTILLES AUX CAROTTES BIO  FROMAGE  COMPOTE POMME-FRAISE COMPOTE POMME-PASSION COMPOTE ABRICOTS	CAROTTES RAPEES EMENTAL SALADE FROMAGERE COURGETTES AU GOUDA  SAUMONETTE AUX CÂPRES  PUREE  FROMAGE  YAOURT AROMATISE BIO YAOURT NATURE SUCRE YAOURT AUX FRUITS	MACEDOINE DE LEGUMES  SAUTE DE BŒUF AU PAPRIKA  POMMES DE TERRE CAMPAGNARDE ET SALADE VERTE  FROMAGE  FRUIT DE SAISON BIO	POTAGE SAINT GERMAIN  ROTI DE VEAU AUX CHAMPIGNONS  PATES BIO AUX POIVRONS  FROMAGE  NAPPE CARAMEL CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT LIEGEOIS SAVEUR CAFE	ŒUF DUR MAYONNAISE ŒUF DUR AU CURRY ŒUF DUR SAUCE COCKTAIL FILET DE POISSON MEUNIÈRE SAUCE TARTARE  RIZ BIO AUX PETITS LEGUMES  FROMAGE  ECLAIR SAVEUR CHOCOLAT