



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 ECOLE ST PIERRE S'ASCQ

Légende :



PRODUIT DE SAISON

CHRONIQUE CULINAIRE



PRODUIT REGIONAL



POISSON SERVI ISSU DE LA PÊCHE DU JOUR



lundi 14 mai	mardi 15 mai	jeudi 17 mai	vendredi 18 mai
CHOIX DE SALADES A BASE DE FECULENTS	CHOIX DE CRUDITES	CHOIX DE SALADES COMPOSEES	CHOIX DE CRUDITES
POULET COUNTRY	PIZZA AU FROMAGE	SAUTE DE BŒUF A LA PROVENCALE	PECHE DU JOUR
POMMES DE TERRE RISSOLEES ET PETITS POIS	TORTI ET RATATOUILLE	POMMES DE TERRE SAUTEES, HARICOTS VERTS ET SALADE VERTE	RIZ AUX OIGNONS ET EPINARDS A LA CREME
FROMAGE		FROMAGE	
CHOIX DE FRUITS DE SAISON	CHOIX DE LAITAGES	CHOIX DE FRUITS SAISON	CHOIX DE DESSERTS LACTES

lundi 11 juin	mardi 12 juin	jeudi 14 juin	vendredi 15 juin
CHOIX DE LEGUMES CUIITS	CHOIX DE CRUDITES (DONT MELON)	CHOIX DE SALADES COMPOSEES	CHOIX DE CRUDITES AVEC DU FROMAGE
CORDON BLEU A LA CALABRAISE	ALOUETTE DE BŒUF SAUCE GRAND-MERE	CHEESEBURGER	PECHE DU JOUR
SEMOULE ET RATATOUILLE	TORTI ET POLEE DE LEGUMES	POMMES DE TERRE SAUTEES ET SALADE VERTE	RIZ AU SAFRAN ET HARICOTS VERTS
FROMAGE		FROMAGE	
CHOIX DE FRUITS DE SAISON	CHOIX DE DESSERTS LACTES	CHOIX DE FRUITS DE SAISON	CHOIX DE PATISSERIES

lundi 21 mai	mardi 22 mai	jeudi 24 mai	vendredi 25 mai
FERIE	CHOIX DE CRUDITES	CHOIX DE PATISSERIES SALEES	CHOIX DE CRUDITES AVEC DU FROMAGE
	HAUT DE CUISSE DE POULET AU CUMIN	PATES A LA BOLOGNAISE	POISSON PANE SAUCE TARTARE
	SEMOULE ET PIPERADE DE LEGUMES	BRUNOISE DE LEGUMES	POMMES DE TERRE VAPEUR ET POLEE D'AUBERGINES
	FROMAGE		FROMAGE
	CHOIX DE DESSERTS LACTES DONT ILE FLOTTANTE	CHOIX DE LAITAGES	CHOIX DE FRUITS DE SAISON

lundi 18 juin	mardi 19 juin	jeudi 21 juin	vendredi 22 juin
CHOIX DE SALADES COMPOSEES	CHOIX DE LEGUMES CUIITS	CHOIX D'ENTREES A BASE DE FECULENTS	CHOIX DE CRUDITES
PIZZA MARGARITA	PICCATA DE VEAU A LA PARISIENNE	LASAGNES DE BŒUF	FISH AND CHIPS
MELI MELO DE LEGUMES	RIZ ET POIVRONADE	SALADE COMPOSEE	POMMES DE TERRE SAUTEES ET TOMATES ROTIES
FROMAGE		FROMAGE	
CHOIX DE FRUITS DE SAISON	CHOIX DE FRUITS CUIITS	YAOURT LOCAL FERME DE LA CLARINE ET CHOIX DE LAITAGES	CHOIX DE DESSERTS LACTES

lundi 28 mai	mardi 29 mai	jeudi 31 mai	vendredi 01 juin
CHOIX DE PATISSERIES SALEES	CHOIX DE CRUDITES	CHOIX DE LEGUMES CUIITS	CHOIX DE CRUDITES
BOULETTES D'AGNEAU SAUCE ZINGARA	PALERON DE BŒUF SAUCE TORTUE	MERGUEZ GRILLEE	PECHE DU JOUR
BLE AUX EPICES ET COURGETTES PROVENCALES	RIZ SAUVAGE ET POLEE DE CHAMPIGNONS	SEMOULE ET LEGUMES DU COUSCOUS	POMMES DE TERRE CAMPAGNARDES ET HARICOTS BEURRE A LA TOMATE
FROMAGE		FROMAGE	
CHOIX DE FRUITS CUIITS DONT POIRE AU CHOCOLAT AMANDE	CHOIX DE FRUITS DE SAISON	YAOURT LOCAL FERME DE LA CLARINE ET CHOIX DE LAITAGES	CHOIX DE PATISSERIES DONT SURPRISE DE FRAISES ET POIVRE

lundi 25 juin	mardi 26 juin	jeudi 28 juin	vendredi 29 juin
MENU DU CHEF	MENU DU CHEF	MENU DU CHEF	MENU DU CHEF

lundi 04 juin	mardi 05 juin	jeudi 07 juin	vendredi 08 juin
CHOIX DE CHARCUTERIES	CHOIX DE CRUDITES	CHOIX DE SALADES A BASE DE FECULENTS	CHOIX DE CRUDITES
PASTA PARTY AL CAPONE	PALETTE DE PORC A LA DIABLE	POULET ROTI AUX FINES HERBES	BRANDADE DE POISSON SAUCE CRUSTACES
PATES ET BRUNOISE A LA MERIDIONALE	POMMES DE TERRE SAUTEES ET CHOUX FLEURS A LA CREME	CŒUR DE BLE ET DUO DE COURGETTES	PUREE DE POMMES DE TERRE ET SALADE VERTE
FROMAGE			FROMAGE
CHOIX DE FRUITS DE SAISON	CHOIX DE PATISSERIES	CHOIX DE FRUITS DE SAISON	CHOIX DE LAITAGES

lundi 02 juillet	mardi 03 juillet	jeudi 05 juillet	vendredi 06 juillet
MENU DU CHEF	MENU DU CHEF	MENU DU CHEF	MENU DU CHEF