



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



Retrouvez les menus de la semaine, les informations sur les animations, les produits locaux, les allergènes...

En 1clic sur votre smartphone.

ou sur cuisinierdufinistere.apimobile.fr

Lundi 14 mai	Mardi 15 mai	Jeudi 17 mai	Vendredi 18 mai
	Taboulé Breton	Boulettes de soja tomate basilic Boulgour Emmental Flan nappé	Salade printanière
Steak haché	Rôti de veau sauce brune		Brandade de poisson
Coquillettes	Petits pois		Fruit de saison
Fromage râpé	Quatre quart		
Fruit de saison			

Lundi 11 juin	Mardi 12 juin	Jeudi 14 juin	Vendredi 15 juin
Melon		Salade de l'Iroise	
Aiguillettes de poulet	Bolognaise de thon	Rôti de boeuf	Saucisse
Hariots blancs à la Paimpolaise	Macaroni	Carottes au jus	Pommes rissolées
Crème vanille	Fromage râpé	Gélatifié chocolat	Edam
	Fruit de saison		Fruit de saison

SEMAINE DE LA FRAICH' ATTITUDE

Lundi 21 mai	Mardi 22 mai	Jeudi 24 mai	Vendredi 25 mai
FERIE	Salade Bigoudène		Concombre au yaourt
	Filet de poulet	Poisson pané	Sauté de porc
	Haricots beurre	Ratatouille	Kouign Patatez
	Fromage blanc	Camembert	Fruit de saison
	Teurgoule Bretonne		

Lundi 18 juin	Mardi 19 juin	Jeudi 21 juin	Vendredi 22 juin
Fenouil confit à la menthe	Crumble de tomate	Concombres aux agrumes	
Sauté de porc à la tomate	Risotto de légumes	Penne au poisson et chou romanesco	Emincé de veau aux asperges
Courgettes au curry		Fruit de saison	Semoule
Taboulé de fruit	Fruit de saison	Fruit de saison	Cappucino de carottes
			Chantilly

Lundi 28 mai	Mardi 29 mai	Jeudi 31 mai	Vendredi 1 juin
Salade de pâtes au thon	Tomate mozzarella		Carottes râpées
Paupiette de veau	Filet de colin au citron	Emincé de boeuf	Parmentier Hénaff
Julienne de légumes	Riz	Flageolets	
Yaourt sucré	Beignet	Gouda	Fruit de saison
		Mousse au chocolat	

Lundi 25 juin	Mardi 26 juin	Jeudi 28 juin	Vendredi 30 juin
Quiche	Salade fromagère		Salade de riz
Boulettes de bœuf sauce tomate	Poisson sauce au beurre Breton	Omelette	Carbonnade Bretonne
Haricots verts	Blé	Pommes sautées	
Fruit de saison	Compote	Emmental	Yaourt aromatisé
		Fruit de saison	

REPAS PLAISIR !

Lundi 4 juin	Mardi 5 juin	Jeudi 7 juin	Vendredi 8 juin
Céleri rémoulade	Nems		Paté Breton
Gratin Breton	Poulet au cidre	Jambon	Risotto de poisson
	Haricots verts	Frites	
Fruit de saison	Semoule au lait	Tomme	Fruit de saison
		Cocktail de fruit	

Lundi 2 juillet	Mardi 3 juillet	Jeudi 5 juillet	Vendredi 6 juillet
Salade Saint-Politaine	Tajine de légumes Camembert Gâteau Breton	Cheesburger Frites Petit moulé Muffin	Betteraves
Ravioli			Salade de pommes de terre du Léon au poulet
Fruit de saison			Laitage



- Toutes les crudités sont préparées à partir de produits frais sur la cuisine centrale, la vinaigrette est réalisée maison
- Les viandes sont cuites en basses températures sur la cuisine et les sauces sont réalisées maison à partir du jus de cuisson
- La cuisson des légumes est réalisée sur la cuisine centrale
- Le fromage est à la coupe, sauf fromage fondu



- Le boeuf et le porc sont 100% nés, élevés et abattus en France
- Les produits suivants : jambon, saucisse, charcuterie, sauté de dinde, pommes de terre, galettes, beurre, crème, biscuits secs et yaourts, sont d'origine Bretonne

