

LE SAVIEZ-VOUS ?



• **LE RUTABAGA** était un des seuls légumes disponibles pendant la Seconde Guerre Mondiale (les autres denrées étant réquisitionnées par les soldats allemands), et a longtemps été associé à de mauvais souvenirs.

• Originaire d'Asie, **LE CROSNE** se reconnaît facilement à sa forme très particulière, qui évoque une grosse chenille boursouflée ! Son goût se rapproche de celui de l'artichaut ou du salsifis.

• **LE PANAIS** est un légume racine de forme conique, particulièrement riche en glucides, et dont le goût sucré se rapproche de la carotte et du céleri.

• **L'ARROCHE** est une plante potagère proche de l'épinard qui peuplait les potagers de l'Antiquité ou les jardins de curé du Moyen-âge. Elle est parée de nombreux surnoms : chou d'amour, faux épinard, belle-dame, bonne-dame...

• **LE TOPINAMBOUR** est facilement identifiable à cause de ses tubercules bosselés et ramifiés, qui rappellent la racine de gingembre et la pomme de terre. Il a un goût voisin de celui de l'artichaut.

• **LE RAIFORT**, aussi appelé "moutarde des Allemands" en raison de son goût piquant et poivré, est utilisé râpé comme condiment. Très riche en vitamine C, il était consommé par les marins pour lutter contre le scorbut.

• **LE PÂTISSON** est une petite courge en forme d'hémisphère bordée de dentelures. S'il est fréquent de le voir trôner dans les cuisines en guise de décoration, il se déguste aussi en gratin ou râpé quand il est jeune.

Une saison... une recette *

FRITES DE PANAIS



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 minutes
CUISSON : 35 minutes

- 1 kg de panais (4 pièces environ)
- 6 c. à soupe d'huile d'olive

- 2 c. à soupe de miel liquide
- 1 c. à café de cumin en poudre
- Sel, poivre



1. Eplucher, laver et éponger les panais. Les détailler en grosses frites (1 cm d'épaisseur environ) et réserver dans un grand saladier.

2. Mélanger le miel, l'huile, le sel, le poivre et le cumin. Verser sur les frites et bien répartir.



3. Disposer les frites de panais assaisonnées en une seule couche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

4. Cuire 35 minutes dans un four préchauffé à 190°C, en remuant 2 ou 3 fois en cours de cuisson.



SA, à Directoire et Conseil de Surveillance - Capital de 1 000 000€ - RCS Lille Métropole - 477 181 010 - Siège : 384 rue du Général de Gaulle 59370 Mons-en-Barrois

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2020



SOYONS COMPLICES
à table !



ÉDITO

Nous revoilà !

LE RETOUR DES LÉGUMES ANCIENS

Tombés dans l'oubli au fil des années, topinambour, rutabaga, crosne, panais et autres légumes anciens font leur grand retour dans nos assiettes. Ces oubliés sont essentiellement des tubercules et légumes racines que l'agriculture a délaissés au profit d'autres légumes à plus fort rendement.

Aujourd'hui ces aliments plus authentiques, issus de modes de cultures moins standardisés, retrouvent leur place sur les étals de nos marchés. En soupe, en gratin ou en purée, les légumes anciens sont généralement simples à cuisiner, et leurs saveurs originales sont parfaites pour varier des traditionnelles carottes et pommes de terre !

Redécouvrons-les sans tarder !

Le Pôle Nutrition Santé

api

Conception C&Agi

Menus du 2 novembre au 18 décembre 2020

RESTAURATION SCOLAIRE

Légende :



BIO



REPAS A
THEME

| lundi 02 novembre | mardi 03 novembre | Jeudi 05 novembre | vendredi 06 novembre |
|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-------------------------|
| Salade coleslaw bio | Œuf dur mayonnaise | Flan au fromage | Salade verte |
| Filet de poulet aux champignons | Boulettes de porc à la dijonnaise | Poisson pané et son citron | Pâtes |
| Frites | Ratatouille | Epinards et pdt à la crème | à la bolognaise de soja |
| Buchette de lait mélangé | Petit suisse sucré | Petit Cotentin AFH | Edam |
| Yaourt aromatisé | Gateau au yaourt maison | Poire | Compote de fruits |

| lundi 09 novembre | mardi 10 novembre | Jeudi 12 novembre | vendredi 13 novembre |
|------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------|
| Potage de potiron | Carottes râpées vinaigrette | Céleri rémoulade | Taboulé |
| Poisson mariné au thym | Carbonade de bœuf | Pois chiche sauce provençale | Cordon bleu |
| Pommes vapeur | Haricots verts persillés | Riz créole | Chou fleur en béchamel |
| Petit Trôo | Brie | Chanteneige | Yaourt nature sucré |
| Orange | Banane | Liégeois au chocolat | Pomme |

| lundi 16 novembre | mardi 17 novembre | Jeudi 19 novembre | vendredi 20 novembre |
|--------------------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------|
| Radis au beurre | Potage de légumes | Salade de blé carnaval | Chou blanc au maïs |
| Saucisse fumée | Rôti de bœuf sauce ketchup | Filet de poisson meunière | Gratin de pâtes bio |
| Lentilles au jus | Carottes persillées | Brocolis persillés | aux 2 fromages |
| Buchette de lait mélangé | Camembert BIO | Gouda | Yaourt nature sucré bio |
| Clafoutis aux cerises | Crème dessert vanille | Poire bio | Kiwi |

| lundi 23 novembre | mardi 24 novembre | Jeudi 26 novembre | vendredi 27 novembre |
|------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Salade verte | Pâté en croûte et cornichon | Chou rouge à la mimolette | Crêpe aux champignons |
| Brandade | Steak haché de bœuf sauce tomate | Rôti de porc sauce au romarin | Nuggets de blé et leur citron |
| De poisson | Petits pois | Tortis au beurre | Haricots verts persillés |
| Chantailou | Vache qui rit | Emmental râpé | Petit suisse sucré |
| Yaourt aromatisé local | Orange | Compote pomme/banane | Pomme |

Repas breton

| lundi 30 novembre | mardi 01 décembre | Jeudi 03 décembre | vendredi 04 décembre |
|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| Beignets de chou fleur sauce crème | Carottes râpées à l'échalote | Potage poireaux pommes de terre | Betteraves vinaigrette |
| Galette jambon fromage | Boulettes végétariennes à la tomate | Nuggets de volaille | Gratin de pommes de terre |
| Salade verte | Purée de potiron | Haricots beurre persillés | de la mer |
| Coulommiers | Petit moulé nature | Mimolette | Buchette de lait mélangé |
| Far Breton | Yaourt aromatisé | Compote pomme fraise | Poire |

| lundi 07 décembre | mardi 08 décembre | Jeudi 10 décembre | vendredi 11 décembre |
|-------------------------------|------------------------------|-----------------------|----------------------------------|
| Pâté de campagne et cornichon | Chou blanc à l'emmental | Salade verte | Salade piémontaise |
| Sauté de dinde à la crème | Rôti de porc aux champignons | Lasagnes | Nuggets de poisson et son citron |
| Purée de céleri | Pommes rosti | aux légumes du soleil | Epinards béchamel |
| Yaourt nature sucré BIO | Vache qui rit | Chantailou | Edam |
| Clémentines | Flan nappé caramel | Compote BIO | kiwi bio |

| lundi 14 décembre | mardi 15 décembre | Jeudi 17 décembre | vendredi 18 décembre |
|-------------------------|------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| Salade de pâtes au maïs | Betteraves vinaigrette | Radis et beurre | <p>Menu de Noel</p> |
| Bœuf | Riz cantonais | Steak haché de bœuf au paprika | |
| Carottes | végétarien | Haricots verts à l'huile d'olive | |
| Petit Trôo | Chanteneige | Camembert | |
| Pomme | Yaourt aux fruits | Poire | |

