

## 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.



NOVEMBRE DÉCEMBRE 2020



**SOYONS COMPLICES**  
à table !



Nous revoilà !

ÉDITO

## 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 CIB'API

# MENU du 2 novembre au 18 décembre 2020

## menu unique 4 éléments BIO

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit



Lundi 2 novembre	Mardi 3 novembre	Mercredi 4 novembre	Jeudi 5 novembre	Vendredi 6 novembre
Céleri rémoulade <b>BIO</b> Boul bocuf à la tomate subst:boulettes de soja provençales Semoule Crème dessert vanille	Betteraves rouges vinaigrette Rôti de porc curry et carottes subst:marmite de thon au curry, carottes Riz pilaf Carré de ligueil	Demi-avocat vinaigrette Haché de veau au paprika subst:filet de poisson au paprika Gratin de chou-fleur et pommes de terre Yaourt brassé aux fruits	Velouté d'endives Raviolis de boeuf subst:ravioles ricotta épinards Emmental râpé Fruit de saison	Salade iceberg vinaigrette aux fines herbes Omelette Epinards au fromage fondu Pommes de terre vapeur Brownies
Lundi 9 novembre	Mardi 10 novembre	Mercredi 11 novembre	Jeudi 12 novembre	Vendredi 13 novembre
Terrine de campagne Paupiette de veau au jus subst:marmite de poisson Riz à la brunoise de légumes Compote de pommes	Velouté de potiron Haut de cuisse de poulet rôti mat:nugget's de poulet subst:nugget's de blé Pommes de terre boulangère Yaourt aromatisé	FERIE	Endives vinaigrette Ferme du mélois Filet de poisson pané sauce tomate Coquillettes Edam	Crêpe au fromage Galette de soja provençale ketchup Purée de carottes et pommes de terre Flan au chocolat
Lundi 16 novembre	Mardi 17 novembre	Mercredi 18 novembre	Jeudi 19 novembre	Vendredi 20 novembre
Potage cultivateur Chili sin carne (haricots rouges, maïs, brunoise provençale) Riz pilaf Vache qui rit	Carottes râpées vinaigrette Carbonara de porc subst:carbonara de soja Coquillettes Emmental râpé Banane	Taboulé à la mimolette Aiguillettes de poulet barbecue subst:crousti-fromage Petits pois carottes Compote pommes	Repas terroir Velouté de poireaux Sauté de boeuf façon carbonnade subst:omelette Frites (hauts de France) Liégeois chocolat (vieil Moutier)	Laitue vinaigrette à l'huile d'olive Filet de colin à l'ancienne Gratin d'automne (carottes, navets, pommes de terre) Gâteau à la vanille
Lundi 23 novembre	Mardi 24 novembre	Mercredi 25 novembre	Jeudi 26 novembre	Vendredi 27 novembre
Potage Crécy Chipolatas subst:nugget's de blé Potatoes-ketchup Camembert	Macédoine de légumes Emincé de dinde sauce barbecue subst:fricassée de colin Coquillettes Fromage blanc et coulis de fruits rouges	Velouté de champignons Picadillo mexicain subst:picadillo de soja Riz Fruit de saison	Céleri rémoulade Filet de poisson meunière Jardinière de légumes Yaourt nature sucré	Salade iceberg vinaigrette au basilic Pizza tomates champignons, mozzarella, emmental Banane

Lundi 30 novembre	Mardi 1 décembre	Mercredi 2 décembre	Jeudi 3 décembre	Vendredi 4 décembre
Soupe de légumes Allumettes de dinde à l'italienne subst:marmite de thon à l'italienne Coquillettes Emmental râpé Ile flottante	Salade verte vinaigrette Gratin de pommes de terre pois chiche à l'emmental (pdt, pois chiche, petits pois, carottes) Fruit de saison	Haricots verts vinaigrette Sauté de boeuf à la niçoise subst:quenelles nature à la niçoise Semoule Laitage	Carottes râpées vinaigrette ciboulette Cordon bleu subst:crousti-fromage Poireaux et pommes de terre béchamel Clémentine et spéculoos de la Saint Nicolas	Velouté dubarry Waterzoï de colin et ses légumes Riz pilaf Cookie aux pépites de chocolat
Lundi 7 décembre	Mardi 8 décembre	Mercredi 9 décembre	Jeudi 10 décembre	Vendredi 11 décembre
Potage potiron Sauté de porc sauce au curcuma subst:fricassée de poisson au curcuma Semoule Mousse au chocolat	Salade de carmine rouge, vinaigrette à l'ancienne Rôti de boeuf sauce échalote mat:haché de veau subst:omelette sauce échalote Haricots verts Pommes de terre persillées Chantailou	Salade verte vinaigrette Rôti de dinde au curry subst:nugget's de blé Purée au lait Fruit de saison	Lasagne de lentilles BIO à la méridionale Yaourt aromatisé Madeleine	Goyère au Comté et emmental Filet de merlu sauce citron ciboulette, tomates de tomate Riz d'or Banane
Lundi 14 décembre	Mardi 15 décembre	Mercredi 16 décembre	Jeudi 17 décembre	Vendredi 18 décembre
Betteraves rouges vinaigrette Bolognaise de boeuf subst:bolognaise de soja Coquillettes Emmental râpé Salade de fruits au sirop	Soupe ardennaise Gratin façon tartiflette subst:gratin de légumes et fromage Banane	Friand au fromage Marmite de colin à l'oseille Brocolis Céréales gourmandes Fruit de saison	Salade iceberg vinaigrette Long burger végétarien (pain long, cheddar, nugget's de blé) Frites Crème dessert vanille	REPAS de NOËL Mousson de canard et son toast subst:médaille de surimi mayonnaise Filet de poulet aux marrons subst:filet de poisson aux marrons Petits pois carottes Potato pops Bûche de NOËL

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements