

## 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 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 !



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 CibiApi



# Menus du 2 novembre au 18 décembre 2020

## Légende :



Préparé par nos Chefs



Produit local et/ou régional



BIO

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 02 novembre	mardi 03 novembre	jeudi 05 novembre	vendredi 06 novembre	lundi 30 novembre	mardi 01 décembre	jeudi 03 décembre	vendredi 04 décembre
CÉLERI RÂPÉ (local) AU FROMAGE FRAIS ET CIBOULETTE CARBONADE DE BŒUF (VBF) À LA FLAMANDE PURÉE DE CAROTTES ET POMMES DE TERRE BRIE EN POINTE (à portionner) FROMAGE BLANC AROMATISÉ	ROULADE DE SURIMI ET MAYONNAISE SAUCISSE A LA TOMME DES ARDENNES* (locale, VPF) HARICOTS BLANCS TOMATÉS MAASDAM BIO (à portionner) POMME (locale)	VELOUTÉ DE PATATE DOUCE  OMELETTE COQUILLETES BIO ET EMMENTAL RÂPÉ CHANTENEIGE BANANE BIO	CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE BEIGNETS DE CALAMAR À LA ROMAINE GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE YAOURT NATURE SUCRÉ ANANAS AU SIROP	CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE A L'ORANGE RAVIOLINI AU FROMAGE SAUCE CRÈME  FRIPON CLÉMENTINE	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE AU XÉRÈS FILET DE MERLU AU CURRY RIZ BIO MAASDAM BIO (à portionner) COMPOTE POMMES-ANANAS	QUICHE AU FROMAGE (à portionner) SAUTÉ DE PORC (local VPF) AU CIDRE* HARICOTS VERTS PERSILLÉS CHANTAILLOU NOVLY CHOCOLAT	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE CORDON BLEU (VVF) BROCOLIS ET POMMES DE TERRE BÉCHAMEL CARRÉ DE LIGUEIL (à portionner) KIWI BIO
lundi 09 novembre	mardi 10 novembre	jeudi 12 novembre	vendredi 13 novembre	lundi 07 décembre	mardi 08 décembre	jeudi 10 décembre	vendredi 11 décembre
SALADE DE POMMES DE TERRE À L'ÉCHALOTE ÉMINCÉ DE PORC (local, VPF) À LA DIJONNAISE* HARICOTS BEURRE PERSILLÉS CAMEMBERT BIO (à portionner) ORANGE	CHOU ROUGE AUX POMMES MERLU SAUCE AU CITRON RIZ BIO FRIPON YAOURT AUX FRUITS MIXÉS	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE AU BASILIC RAVIOLI SPINACI BIO SAUCE NAPOLITAINE  CARRÉ DE LIGUEIL (à portionner) CRÈME DESSERT VANILLE	CRÊPE AU FROMAGE MIGNON DE POULET (VVF) AU PAPRIKA CAROTTES A L'ÉTUVÉE PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ KIWI BIO	PANAI RÂPÉ VINAIGRETTE AU CUMIN MIJOTÉ DE BŒUF (VBF) SAUCE PROVENÇALE SEMOULE BIO CAMEMBERT BIO (à portionner) FROMAGE BLANC AROMATISÉ	MACÉDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE GALETTE AUX LÉGUMES  ÉPINARDS ET POMMES DE TERRE AU GRATIN PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ BANANE BIO	SOUPE DE LÉGUMES SAUCISSE FUMÉE DES ARDENNES (locale, VPF)* LENTILLONS BIO (locaux) CHANTENEIGE POMME (locale)	CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE À LA CORIANDRE POISSON MEUNIÈRE PURÉE DE POTIRON (dont pdt) BRIE EN POINTE (à portionner) YAOURT NATURE BRASSÉ SUCRÉ (régional)
REPAS CHEZ GRAND-MÈRE				REPAS DE NOËL			
lundi 16 novembre	mardi 17 novembre	jeudi 19 novembre	vendredi 20 novembre	lundi 14 décembre	mardi 15 décembre	jeudi 17 décembre	vendredi 18 décembre
CHOU BLANC VINAIGRETTE MOUTARDÉE FILET DE POISSON PANÉ ÉPINARDS ET POMMES DE TERRE BÉCHAMEL PETIT MOULÉ NATURE MOUSSE AU CHOCOLAT	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE RÔTI DE BŒUF (VBF) SAUCE FORESTIÈRE POMMES SAUTÉES MUNSTER (régional) (à portionner) COMPOTE DE POMMES-COINGS	PATÉ DE CAMPAGNE ET CORNICHONS* MIJOTÉ DE DINDE (VVF) À L'ANCIENNE PETITS POIS AU JUS  VACHE PICON QUATRE-QUART (à portionner)	CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE À L'ÉCHALOTE BOULETTES DE LÉGUMES SAUCE TOMATE  SEMOULE BIO BÛCHE DE LAIT MI-CHÈVRE (BC) (à portionner) FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ	TABOULÉ À L'ORIENTAL (semoule bio) ÉMINCÉ DE PORC (local, VPF) AUX CHAMPIGNONS* CAROTTES AU JUS VACHE QUI RIT MANDARINE	SALADE COLESLAW (carottes locales et chou blanc) FILET DE MERLU SAUCE AU CITRON RIZ BIO COULOMMIERS (à portionner) YAOURT AROMATISÉ	MOUSSON DE CANARD* FILET DE POULET (local, VVF) SAUCE AUX MARRONS  POTATO POPS PETIT LOUI Anniversaire du mois : BÛCHE DE NOËL AUX FRUITS ROUGES ET NOIX DE COCO	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE À L'ORANGE PANÉ DU FROMAGER  POIREAUX ET POMMES DE TERRE BÉCHAMEL EDAM BIO (à portionner) CRÈME DESSERT CHOCOLAT
lundi 23 novembre	mardi 24 novembre	jeudi 26 novembre	vendredi 27 novembre				
TABOULÉ DE BOULGHOUR HAUT DE CUISSE DE POULET (VVF) AU JUS PURÉE DE COURGES (dont pdt) FROMAGE AIL ET FINES HERBES COMPOTE DE POMMES	CÉLERI RÂPÉ (local) RÉMOULADE CHILI SIN CARNE  RIZ BIO COULOMMIERS (à portionner) POMME (locale)	MACÉDOINE DE LEGUMES À LA BULGARE STEAK HACHÉ DE BŒUF (VBF) SAUCE AU THYM COQUILLETES BIO EDAM BIO (à portionner) POIRE (régionale)	SALADE D'ENDIVES VINAIGRETTE ANDALOUSE JAMBON BLANC (VPF)* GRATIN DE CHOU ROMANESCO PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ Anniversaire du mois : CAKE AUX PÉPITES DE CHOCOLAT (à portionner)				

\*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.

\*plats faisant l'objet d'un remplacement pour les repas sans porc (SP)

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements