

LE SAVIEZ-VOUS ?



• LE RUTABAGA était un des seuls légumes disponibles pendant la Seconde Guerre Mondiale (les autres dentées 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 boursoufflée ! Son goût se rapproche de celui de l'artichaut ou du salsifis.

• LE PANNAIS 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 PANNAIS



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 !



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 Cti6Api

MENU du 2 novembre au 18 décembre 2020

menu unique 5 éléments 4 éléments BIO

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

Légende:



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit



api végétarien

Lundi 2 novembre Céleri rémoulade BIO api v végétarien Doux noeur à la tomate substitué par soja poussin BIO Semoule Gouza Crème dessert vanille	Mardi 3 novembre Bettes rouges vinaigrette Rôti de porc curry et carottes substitué par hon an curry, carottes BIO Riz pilaf Carré de liqueur Maddene	Mercredi 4 novembre Demi-avocat vinaigrette Haché de veau au paprika substitué par de poisson au paprika Gratin de chou-fleur et pommes de terre Carré fondu	Jeudi 5 novembre Velouté d'andives Ravioles de boeuf substitué par ricotta épinards BIO Emmental râpé Saint paulin Fruit de saison	Vendredi 6 novembre Salade iceberg vinaigrette aux fines herbes Omelette Epinards au fromage fondu Pommes de terre vapeur Petit suisse fruité Brownies
Lundi 9 novembre Terrine de campagne Paupiette de veau au jus substitué par de poisson Riz à la Bretonne de légumes BIO Bachette de chevre Compote de pommes	Mardi 10 novembre Velouté de poirion Haut de cuisse de poulet rôti macanugget's de poulet substitué par de blé Pommes de terre boulangère Chantailou Yaourt aromatisé	Mercredi 11 novembre FERLE Endives vinaigrette Femme du mélanots Fleur de poisson pané sauce tomate BIO Coquillettes BIO Idam Fruit de saison	Jeudi 12 novembre Cépe au fromage Galette de soja provençale ketchup Purée de carottes et pommes de terre Fian au chocolat Petit henry	Vendredi 13 novembre Céleri rémoulade Macedoine de légumes Velouté de champignons Picadillo mexicain substitué par de soja Riz Saint paulin Fruit de saison
Lundi 15 novembre Porage cultivateur Chili sin carne (haricots rouges, maïs, bunnoise provençale) BIO Riz pilaf Vache qui rit Fruit de saison	Mardi 17 novembre Carottes râpées vinaigrette Carbonara de porc substitué par hon an de soja Coquillettes Emmental râpé Pyrénées Banane	Mercredi 18 novembre Taboulé à la mimolotte Aiguillettes de poulet barbecue substitué par fromage Petits pois carottes Compote pommes Biscuit	Jeudi 19 novembre Rognon écorché Velouté de poireaux Sauté de boeuf façon carbonnade substitué par de viande Frites (haus de France) Légéris chocolat (vieux Moutier) Sablé des Flandres	Vendredi 20 novembre Laitue vinaigrette à l'huile d'olive Filet de colin à l'ancienne Gratin d'automne (carottes, navets, pommes de terre) Fromage Gâteau à la vanille
Lundi 23 novembre BIO Porage Crécy Chipolatas substitué par de blé Potatoes-ketchup BIO Camembert Compote de pommes	Mardi 24 novembre Emincé de dinde sauce barbecue substitué par de colin Coquillettes Petit moulté	Mercredi 25 novembre Céleri rémoulade Salade iceberg vinaigrette au basilic	Jeudi 26 novembre Bolognais de boeuf substitué par de soja Emmental râpé Coquillettes Emmental	Vendredi 27 novembre Bolognais de boeuf substitué par de soja Emmental râpé Coquillettes Emmental

Lundi 7 décembre Porage potiron Sauté de porc sauce au curcuma substitué par de poisson au curcuma BIO Semoule Emmental	Mardi 8 décembre Salade de carmine rouge, vinaigrette à l'ancienne Rôti de boeuf sauce échalote marchande de veau substitué par sauce échalote Haricots verts Pommes de terre persillées Chantailou	Mercredi 9 décembre Salade verte vinaigrette Rôti de dinde au curry substitué par de blé Purée au lait Mimolotte	Jeudi 10 décembre Cordon bleu substitué par fromage Poireaux et pommes de terre bechamel Pointe de brie Clémentine et spéculos de la Saint Nicolas	Vendredi 11 décembre Goyère au Comté et emmental Filet de merlu sauce citron ciboulottes, jus de tomate BIO Riz dor Vache picon Banane
Lundi 14 décembre Mousse au chocolat Bettes rouges vinaigrette Bolognais de boeuf substitué par de soja Emmental râpé Coquillettes Emmental	Mardi 15 décembre Compote de pommes Chantailou Fruit de saison Mimolotte	Mercredi 16 décembre Fruit de saison Mimolotte	Jeudi 17 décembre Maddene Yaourt aromatisé	Vendredi 18 décembre Mousson de canard substitué par de arrosé mignonnette Filet de poulet aux marons substitué par de poisson aux marons Petits pois carottes Potato pops

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements