

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.



S.A. 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 Monsien-Barcau

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 CMA-Api

Menus du 02 novembre au 18 décembre 2020

RESTAURANT SCOLAIRE DE Ste Colombe



| lundi 02 novembre | mardi 03 novembre | jeudi 05 novembre | vendredi 06 novembre | lundi 30 novembre | mardi 01 décembre | jeudi 03 décembre | vendredi 04 décembre |
|---|---|--|--|--|---|--|--|
| STEAK HACHE DE BŒUF VBF GRILLE SAUCE KETCHUP POMMES DE TERRE RISSOLEES ET PETITS POIS CAROTTES VACHE QUI RIT COMPOTE | MACEDOINE A LA RUSSE CORDON BLEU SAUCE PIZZAIOLO SEMOULE ET CARATATOUILLE LIEGEOIS VANILLE | SALADE FRAICHEUR OMELETTE AU CHEDDAR (VG) POMMES DE TERRE GRENAILLES AU PAPRIKA ET HARICOTS VERTS A L'ECHALOTE ECLAIR AU CHOCOLAT | SAUCISSON A L'AIL PECHE DU JOUR PENNE AU BEURRE ET POEELE DE LEGUMES FRUIT DE SAISON | SALADE AU MAIS CARBONNADE FLAMANDE TORTIS ET CHOUX FLEURS PERSILLES GAUFRE AU CHOCOLAT | CERVELAS RAVIGOTE BOULETTE DE BŒUF A L'ORIENTAL SEMOULE ET POEELE TUNISIENNE COMPOTE DE POIRE AU SPÉCULOOS | SARDINES A LA TOMATE ROSTI DE BLE (VG), SAUCE KETCHUP GRATIN DE POMMES DE TERRE ET SALSIFIS A LA CREME DE TOMATES BEIGNET CHOCOLAT NOISETTE | CREPE AU FROMAGE PECHE DU JOUR PATES AU BEURRE OU DUO DE COURGETTES YAOURT AROMATISE |
| 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 TOMATES AU PERSIL ROTI DE PORC(VF) AUX OIGNONS CŒUR DE BLE ET BROCOLIS VAPEUR CREME DESSERT | DUO DE CRUDITES COUSCOUS POULET LEGUMES COUSCOUS ET SEMOULE AUX EPICES FRUIT DE SAISON | SALADE DE MAIS AU SURIMI LASAGNE DE LEGUMES(VG) SALADE CAPRICE TARTE AUX POMMES | ROULADE AU JAMBON PAUPIETTE DE SAUMON SAUCE BEURRE BLANC RIZ PILAF ET EPINARDS A LA CREME COMPOTE DE POMME CAMEL | SALADE COLESLAW ROTI DE DINDE AU CURRY RIZ CREOLE ET CAROTTES ETUVEES FRUIT DE SAISON | SALADE D'ENDIVES A LA MIMOLETTE NORMANDIN DE VEAU SAUCE POIVRE POMMES DE TERRE GRENAILLE AU BEURRE ET PETITS POIS CAROTTES FROMAGE BLANC AUX FRUITS | SALADE VERTE AU THON PATES BOLOGNAISE DE LEGUMES (VG) TORTIS AU FROMAGE ET BRUNOISE DE LEGUMES TARTE AU CHOCOLAT | CONCOMBRE A LA BULGARE NUGGETS DE POISSON SAUCE CITRON RIZ AU CURRY ET BROCOLIS AU BEURRE FRUIT DE SAISON |
| lundi 16 novembre | mardi 17 novembre | jeudi 19 novembre | vendredi 20 novembre | lundi 14 décembre | mardi 15 décembre | jeudi 17 décembre | vendredi 18 décembre |
| ABRICOTS AU THON CHEESE BURGER POTATOES ET SALADE VERTE MOUSSE AU CHOCOLAT | MOUSSE DE FOIE ET CONDIMENTS PAUPIETTE DE VEAU AU JUS MOUSSELINE DE LEGUMES ET POEELE FORESTIERE FROMAGE BLANC | CELERI REMOULADE OMELETTE AU GRUYERE (VG) FRITES ET SALADE VERTE MACEDOINE DE FRUITS | POTAGE POIREAUX CALAMAR A LA ROMAINE BOULGHOUR A LA TOMATE ET PETITS POIS A LA CATALANE CREME CAMEL | POTAGE AUX CAROTTES BŒUF (VF) BOURGUIGNON FRITES ET SALADE MOUSSE AU CAFE | MACEDOINE A LA RUSSE BEIGNETCALAMAR BLE AU CURRY OU BRUNOISE NICOISE FRUIT DE SAISON | DUO DE CRUDITES STEAK DE FROMAGE (vg) PENNE ET POEELE VALENCIA YAOURT AUX FRUITS | MENU DE NOEL |
| lundi 23 novembre | mardi 24 novembre | jeudi 26 novembre | vendredi 27 novembre | | | | |
| PIZZA FROMAGE PENNE CARBONARA PENNE OU POEELE NAPOLITAINE TIRAMISU | CAROTTES RAPEES AU CITRON CHICKEN BALL SAUCE TEXAN POMMES DE TERRE RISSOLEES ET DUO DE HARICOTS ANANAS A LA CASSONADE | ŒUF DUR SAUCE COCKTAIL PIZZA FROMAGE (VG) SALADE COMPOSEE YAOURT AUX FRUITS | BETTERAVES ROUGES AUX POMMES FRUITS CROQUETTES DE POISSON SAUCE PITTA POMMES DE TERRE GRENAILLE ET BUTTERNUT AU BEURRE CAMEMBERT | | | | |