

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 Mons-en-Baroeul

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

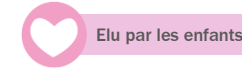
Conception C&Agi

Menus du 02 Novembre au 18 décembre 2020

De la Cuisine Centrale du Bassin de Thau à Gigean

Prestation Un Menu Bio par Quinzaine

Légende :



lundi 02 novembre	mardi 03 novembre	mercredi 04 novembre	jeudi 05 novembre	vendredi 06 novembre
Salade de tomates au basilic Normandin de veau sauce du chef Semoule BIO Petit moulé nature Crème dessert vanille	Salade de haricots verts BIO Poisson pané Purée de pommes de terre et potirons Yaourt sucré Fruit de saison local		Potage de légumes du chef Jambon Label Rouge Coquillettes BIO et gruyère râpé Carré de ligueuil Fruit de saison local	Betteraves BIO à l'échalote Falafell Petits pois mitonnés Suisse fruité Tarte au flan

lundi 30 novembre	mardi 01 décembre	mercredi 02 décembre	jeudi 03 décembre	vendredi 04 décembre
Salade de pois chiches Normandin de veau sauce au thym Haricots beurre Camembert BIO Sachet de pommes séchées locales	Betteraves BIO à l'échalote Jambon blanc Label Rouge Gratin de pomme de terre Yaourt sucré local Fruit de saison		Potage de légumes Raviolini ratatouille Vache qui rit BIO Fruit de saison	MENU ECO RESPONSABLE

lundi 09 novembre	mardi 10 novembre	mercredi 11 novembre	jeudi 12 novembre	vendredi 13 novembre
Salade de pâtes BIO aux olives Blancs de poulet à la marinade du chef Poêlée de légumes Yaourt aromatisé Fruit de saison	Chou blanc mayonnaise Rôti de porc régional Lentilles cuisinées Camembert BIO Liégeois chocolat	F E R I E	Chiffonade d'endives et sa vinaigrette au miel Oeufs durs Chou fleur en béchamel Edam BIO à la coupe Eclair vanille	Crudité BIO Raviolis ricotta épinards BIO Emmental râpé BIO Fruit de saison BIO

lundi 07 décembre	mardi 08 décembre	mercredi 09 décembre	jeudi 10 décembre	vendredi 11 décembre
Crudité BIO de saison Sauté de porc régional sauce charcutière Jeunes carottes et pdt Edam BIO à la coupe Compote pommes BIO	Salade de maïs Filet de poisson meunière Poêlée de légumes Suisse fruité Fruit de saison BIO		Radis beurre Boulettes de boeuf BIO Coquillettes BIO Yaourt BIO sucré Fruit de saison	MENU SNACKING

lundi 16 novembre	mardi 17 novembre	mercredi 18 novembre	jeudi 19 novembre	vendredi 20 novembre
Salade coleslaw Saucisse Grillée Haricots blancs à la tomate Vache qui rit BIO Mousse au chocolat	Crêpe au fromage Poisson meunière Brocolis en béchamel Carré de ligueuil Orange BIO		Salami Rôti de dinde sauce du chef Haricots verts BIO en persillade Crème anglaise Cake aux pépites de chocolat du chef	Potage de légumes du chef Gratin de pommes de terre au fromage Suisse fruité Fruit de saison BIO

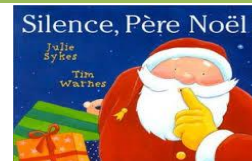
lundi 14 décembre	mardi 15 décembre	mercredi 16 décembre	jeudi 17 décembre	vendredi 18 décembre
Céleri rémoulade Tortellini ricotta Epinards sauce du chef Tomme blanche Fruit de saison BIO	Salade verte et ses croûtons Cordon bleu Purée de pommes de terre Camembert BIO Flan vanille		Carottes rapées locales Rôti de porc Haricots verts Emmental BIO Riz au lait	Pâté de foie Gratin de la mer Riz Bio Yaourt aromatisé Fruit de saison

1er challenge anti gaspillage

lundi 23 novembre	mardi 24 novembre	mercredi 25 novembre	jeudi 26 novembre	vendredi 27 novembre
Céleri (régional) rémoulade Sauté de poulet sauce curry Riz BIO Montcadi à la coupe Crème dessert chocolat	Oeuf dur mayonnaise Brandade de poisson Yaourt local sucré Banane BIO		Potage de légumes BIO Steak haché Petits pois très fins Yaourt sucré Fruit de saison	Carottes râpées BIO à l'orange Bolognaise végétale Fusilli BIO Emmental râpé BIO Fruit de saison BIO



Participez à notre 1er challenge anti gaspillage la semaine du 23 au 27 Novembre



Silence, Père Noël!

Un des menus de la semaine du 14 au 18/12 sera remplacé par le repas de Noël, attention, la date restera secrète.