

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.

SA, 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-Barrois

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 2 novembre au 18 décembre 2020

RESTAURANT SCOLAIRE DE SAINT PIERRE

Légende :



PRODUIT REGIONAL

lundi 02 novembre	mardi 03 novembre	Jeudi 05 novembre	vendredi 06 novembre
Concombres à la vinaigrette	Carottes râpées	Goulash à la Hongroise ou	Charcuterie
Aiguillettes de volaille	Pané fromager ou pâtes à la carbonara	Rissollette de veau	Filet de poisson du jour
Forestière ou nuggets	Tortis	Frites-Salade	ou fricassé de porc
Semoule	Petits pois carottes	Camembert	Riz pilaf- fondue d'épinards
Ratatouille	Donut's	Fruit de saison	Yaourt aromatisé

lundi 30 novembre	mardi 01 décembre	Jeudi 03 décembre	vendredi 04 décembre
Chipolatas ou rôti de porc créole	Endives à la mimolette	Salade au surimi	Feuilleté au fromage
Purée	Blanquette de veau ou rissolette de veau	Cheese burger ou andouillette	Calamar ou fricassé de dinde au curry
Chou rouge aux pommes	Risetti	Frites	Pommes sautées
Chanteneige	Carottes vichy	Salade	Petits pois carottes
Fruit de saison	Fromage blanc	Brie	Crêpes au chocolat

lundi 09 novembre	mardi 10 novembre	Jeudi 12 novembre	vendredi 13 novembre
Céleri rémoulade	Quiche aux poireaux	Salami et cornichons	Omelette au fromage
Crêpinette ou bolognaise	Blanquette de dinde ou burger de veau	Jambon ou fricandelle	Ou beignet de calamar
Pâtes	Poêlée de légumes	Frites	Pommes de terre sautées/ petits pois carottes
Carottes	Riz	Salade	Vache qui rit
Fromage blanc	Fruit de saison	Liégeois au chocolat	Salade de fruits

lundi 07 décembre	mardi 08 décembre	Jeudi 10 décembre	vendredi 11 décembre
Salade fromagère	Œuf dur	Crêpe au fromage	Salade coleslaw
Couscous bœuf merguez ou aiguillette de poulet	Suâté de porc créole ou cordon bleu	pané fromager ou steak haché	Beignet de poisson ou tomates farcies
Semoule	Cœur de blé	frites	Riz
Légumes couscous	Tomate rôtie	Salade	Julienne de légumes
Tarte au flan	Fruit de saison	Yaourt aromatisé	Ile flottante

lundi 16 novembre	mardi 17 novembre	Jeudi 19 novembre	vendredi 20 novembre
Émincé de dinde à la forestière ou hachis parmentier	Salade coleslaw	Pizza	Poisson du jour ou Riz à l'espagnole
Purée-poêlée de champignons	Sauté de porc au Maroilles ou escalope de dinde	Rôti de bœuf	Riz
Edam	Haricots verts- pâtes	Frites-salade	Brocolis
Fruit de saison	Petits suisses sucré	Éclair au chocolat	Crème à la vanille

lundi 14 décembre	mardi 15 décembre	Jeudi 17 décembre	vendredi 18 décembre
Céleri à la mimolette	Salade composée		Charcuterie
Bolognaise ou crêpinette	blanquette de volaille ou burger de veau		Nuggets de poisson
Tortis	Riz	Repas de noel	Pommes de terre
haricots verts	Piperade de légumes		Chou romanesco
Compote	Tome blanche		Yaourt

lundi 23 novembre	mardi 24 novembre	Jeudi 26 novembre	vendredi 27 novembre
Betteraves rouges vinaigrette	Carottes râpées	Feuilleté hot-dog	Macédoine de légumes
Bolognaise ou crousti fromage	Poulet rôti ou merguez	Paleron sauce tomate ou nuggets	Poisson du jour ou bouill'boeuf
Pâtes	Semoule	Frites	Riz
Carottes	Ratatouille	Salade	Fondue de poireaux
Fruit de saison	Yaourt Fermier	Compote	Flan au caramel



Toutes nos viandes bovines, porcines et volailles fraîches sont garanties d'origine française