

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 Directeur 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

RESTAURANT SCOLAIRE de MONTDIDIER

PRODUIT REGIO

lundi 2 novembre	mardi 3 novembre	mercredi 4 novembre	jeudi 5 novembre	vendredi 6 novembre
Betteraves rouges vinaigrette	potage endives	Carottes râpées vinaigrette	Oeuf mayonnaise	coeur de palmier et tomate
Rôti de dinde forestier	Saucisse fumée	Tortellinis	Filet de colin aux agrumes	st hache
Petits pois carottes	Pommes de terre/ chou vert	Epinards/ ricotta	Riz/ haricots verts	Gratin courgettes/Pommes de terre
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Fruit de saison	Yaourt aromatisé	Pêche au sirop	Fruit de saison	Flan vanille

lundi 30 novembre	mardi 1 décembre	mercredi 2 décembre	jeudi 3 décembre	vendredi 4 décembre
Salade de perles	Surimi mayonnaise	chou rouge	Carottes râpées	Soupe tomates vermicelles
Nuggets de blé	Veau marengo	Boulettes d'agneau	Jambon sauce brune	Filet de lieu à la normande
Purée de potiron	chou fleur/ P.vapeur	Pâtes	Frites / salade verte	Riz aux petits légumes
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Fromage blanc	Fruit de saison	Fruit de saison	Yaourt nature sucré	Beignet aux pommes

lundi 9 novembre	mardi 10 novembre	mercredi 11 novembre	jeudi 12 novembre	vendredi 13 novembre
Céleri au curry	Terrine de poisson		Salade piémontaise	potage chou fleur
Omelette	Carbonade flamande		Escalope de volaille à l'estragon	Poisson meunière
Pommes de terre sautées	Frites	Féridé	Semoule / ratatouille	blé
Fromage	Fromage		Fromage	Fromage
Crème dessert chocolat	Fruit de saison		Compote	Gâteau basque

lundi 7 décembre	mardi 8 décembre	mercredi 9 décembre	jeudi 10 décembre	vendredi 11 décembre
Quiche lorraine	Méli mélo mache/ endives	Rillettes de poisson	Velouté de potiron	Salade coleslaw
Pot au feu	omelette	Sauté de porc aigre douce	saute de poulet sauce barbecue	Calamars à la romaine
pdt carottes	pates	riz	Potatoes/ poêlée de légumes	Petits pois
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Fruit de saison	Cocktail de fruits	Petits suisses aux fruits	Flan pâtissier	Fruit de saison

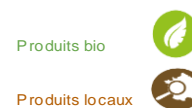
Cette semaine, dégustons le repas de Noël

lundi 16 novembre	mardi 17 novembre	mercredi 18 novembre	jeudi 19 novembre	vendredi 20 novembre
Oeuf mimosa	Carottes râpées à l'orange	Fenouil aux pommes	Salade de riz	Pizza
Colombo de porc	Dos de hoki à la crème	Pâtes bolognaise	Pané fromager	saute poulet chasseur
Riz pilaf	Pomme vapeur/ chou fleur	Salade verte	Printanière de légumes	Purée pommes de terre/ navets
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Fruit de saison	Eclair vanille	Entremet	Fruit de saison	Fruit de saison

lundi 14 décembre	mardi 15 décembre	mercredi 16 décembre	jeudi 17 décembre	vendredi 18 décembre
Salade de maïs	Velouté d endives	Céleri râpé vinaigrette		Carottes râpées vinaigrette
saute de volaille sauce supreme	Filet de merlu au citron	Steak haché	REPAS	Galette végétale
Riz/ carottes persillées	semoule	Purée de pommes de terre	DE	Gratin coquillettes/ brocolis
Fromage	Fromage	Fromage	NOËL	Fromage
Fruit de saison	Liégeois	Fruit de saison		Yaourt aux fruits

Cette semaine, dégustons un repas Picard

lundi 23 novembre	mardi 24 novembre	mercredi 25 novembre	jeudi 26 novembre	vendredi 27 novembre
Lentilles vinaigrette	Saucisson à l'ail	Céleri rémoulade	Salade d'endives	Potage de légumes
Boulettes végétales	Saumonette	Aiguillettes de dinde	Ficelle picarde	Goulash
Semoule/ courgettes	Riz/ haricots beurre	Flageolets à l'ail	Salade verte	Pâtes
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Fruit de saison	Fruit de saison	Semoule au lait	creme chico ree	Mousse coco



Repas à thèmes:

En Novembre: repas Picard

En Décembre: repas de Noël