

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 !



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 C&Agi


Menus du 2 novembre au 18 décembre 2020


RESTAURANT SCOLAIRE LA FLORENTINE A AULNOYE-AYMERIES



lundi 02 novembre	mardi 03 novembre	mercredi 04 novembre	jeudi 05 novembre	vendredi 06 novembre
<p>LONGE DE PORC AUX PRUNEAUX PURÉE DE CAROTTES GOUDA FRUIT DE SAISON</p>	<p>CÉLERI RAVE VINAIGRETTE BŒUF AU PAIN D'ÉPICES FRITES FRAÎCHES SALADE YAOURT AU SUCRE</p>	<p>ŒUF DUR MAYONNAISE GALETTE AU SOJA SAUCE CURRY DOUX MACARONI ET FROMAGE RÂPÉ FRUIT DE SAISON</p> 	<p>CAROTTES RÂPÉES AUX POMMES BOULES D'AGNEAU A LA PROVENCALE SEMOULE RATATOUILLE COCKTAIL DE FRUITS</p>	<p>VELOUTÉ DE POTIRON AIGUILLETES DE COLIN SAUCE AU BEURRE BLANC RIZ BRUNOISE DE LÉGUMES YAOURT AROMATISÉ</p>

lundi 30 novembre	mardi 01 décembre	mercredi 02 décembre	jeudi 03 décembre	vendredi 04 décembre
<p>CHIPOLATAS GRILLÉES LENTILLES A LA PAYSANNE POMMES PERSILLÉES CAMEMBERT FRUIT DE SAISON</p>	<p>SALADE VERTE AUX CROÛTONS TORTELLINI RICOTTA ET ÉPINARDS FROMAGE RÂPÉ MOUSSE AU CHOCOLAT</p> 	<p>VELOUTÉ DE CAROTTES SAUTÉ D'AGNEAU A L'ORIENTALE SEMOULE RATATOUILLE COCKTAIL DE FRUITS</p>	<p>POIREAUX VINAIGRETTE CALAMARS A LA ROMAINE SAUCE BÉARNAISE CŒUR DE BLÉ A LA BRUNOISE DE LÉGUMES FRUIT DE SAISON</p>	<p>MENU DE SAINT NICOLAS MOUSSE DE FOIE ET SON CORNICION WATERZOÏ DE VOLAILLE ET SES LÉGUMES GRATIN DAUPHINOIS EDAM GÂTEAU MAISON</p>

lundi 09 novembre	mardi 10 novembre	mercredi 11 novembre	jeudi 12 novembre	vendredi 13 novembre
<p>MACEDOINE DE LÉGUMES STEAK HACHÉ SAUCE A L'ÉCHALOTE PETITS POIS CAROTTES CŒUR DE BLÉ FROMAGE BLANC SUCRÉ</p>	<p>VELOUTÉ DE TOMATES JAMBON BLANC SAUCE KETCHUP POMMES SAUTÉES HARICOTS VERTS FLAN NAPPÉ CARAMEL</p>	<p>FERIÉ</p>	<p>FRIAND AU FROMAGE BOULETTES DE SOJA SAUCE PROVENCALE POMMES BOULANGÈRES POÊLÉE DE LÉGUMES FRUIT DE SAISON</p> 	<p>BETTERAVES ROUGES AU MAÏS FILET DE MERLU MEUNIÈRE SAUCE TARTARE RIZ PILAF BROCOLIS VAPEUR ÉCLAIR AU CHOCOLAT</p>

lundi 07 décembre	mardi 08 décembre	mercredi 09 décembre	jeudi 10 décembre	vendredi 11 décembre
<p>SALAMI DOS DE LIEU SAUCE BEURRE BLANC FONDUE DE POIREAUX POMMES VAPEUR FRUIT DE SAISON</p>	<p>CAROTTES A L'ORANGE GOULASH HONGROISE COQUILLETES ET SON RÂPÉ CRÈME AUX SPÉCULOOS</p>	<p>FILET DE POULET SAUCE FORESTIERE PURÉE DE BUTTERNUT MIMOLETTE FRUIT DE SAISON</p>	<p>VELOUTÉ DE COURGETTES SAUTÉ DE PORC A LA MOUTARDE PETITS POIS POMMES BOULANGÈRES COMPOTE DE POMMES</p>	<p>OMELETTE AUX FINES HERBES HARICOTS VERTS A L'ÉCHALOTE POMMES ROSTI RONDELÉ NATURE TARTE AU SUCRE</p> 

lundi 16 novembre	mardi 17 novembre	mercredi 18 novembre	jeudi 19 novembre	vendredi 20 novembre
<p>SALADE COLESLAW CURRY DE PORC AUX PETITS LÉGUMES FARFALLE PETITS SUISSES AUX FRUITS</p>	<p>POULET RÔTI AUX HERBES SEMOULE LÉGUMES DU COUSCOUS SAMOS FRUIT DE SAISON</p>	<p>SALADE EXOTIQUE OMELETTE AU FROMAGE JARDINIÈRE DE LÉGUMES POMMES VAPEUR CRÈME CHOCOLATÉE</p> 	<p>VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR BŒUF STROGONOFF POMMES NOISETTES SALADE YAOURT LOCAL</p>	<p>SALADE FROMAGÈRE FILET DE PÊCHE DU JOUR SAUCE HOLLANDAISE POMMES DE TERRE ÉPINARDS FRUIT DE SAISON</p>

lundi 14 décembre	mardi 15 décembre	mercredi 16 décembre	jeudi 17 décembre	vendredi 18 décembre
<p>SURIMI SAUCE COCKTAIL HACHIS PARMENIER SALADE FRUIT DE SAISON</p>	<p>POULET RÔTI AU THYM GRATIN DE CHOU-FLEUR ET POMMES DE TERRE GOUDA MOUSSE AU CITRON</p>	<p>BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE STEAK HACHÉ SAUCE A L'ÉCHALOTE POMMES NOISETTES SALADE POMMES AU FOUR A LA CASSONADE</p>	<p>MACÉDOINE DE LÉGUMES NUGGETS VEGETAUX SAUCE BÉARNAISE TORTI HARICOTS VERTS A L'AIL PETITS SUISSES SUCRÉS</p> 	<p>REPAS DE NOËL COCKTAIL DE JUS MAISON SAUTÉ DE CANARD A L'ORANGE POMMES DAUPHINES DUO DE CAROTTES AUX ÉPICES BÛCHE CHOCOLAT BLANC ET SPÉCULOOS</p>

lundi 23 novembre	mardi 24 novembre	mercredi 25 novembre	jeudi 26 novembre	vendredi 27 novembre
<p>CÉLERI REMOULADE A LA MAYONNAISE BOULES DE BŒUF A LA TOMATE MACARONI YAOURT NATURE SUCRÉ</p>	<p>POTAGE DE LÉGUMES FALAFELS SAUCE PROVENCALE GRATIN DE COURGETTES ET POMMES VAPEUR FRUIT DE SAISON</p> 	<p>HARICOTS VERTS EN VINAIGRETTE RÔTI DE PORC AUX OIGNONS PUREE DE POIS CASSÉS CRÈME A LA VANILLE</p>	<p>FILET DE COLIN SAUCE A L'ANETH PURÉE DE CAROTTES ET POMMES DE TERRE KIRI COMPOTE DE POMMES</p>	<p>CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE AIGUILLETES DE DINDE AU PAPRIKA DOUX POMMES ROSTI HARICOTS BEURRE A L'AIL FRUIT DE SAISON</p>



Vos repas sont cuisinés
chaque jour
par votre chef API,
et son équipe !

