

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-Barœul

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 CIB'API

MENU du 2 novembre au 18 décembre 2020

menu unique 5 éléments 4 éléments BIO

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.



| Lundi 2 novembre | Mardi 3 novembre | Mercredi 4 novembre | Jeudi 5 novembre | Vendredi 6 novembre |
|--|--|---|---|---|
| Céleri rémoulade | Betteraves rouges vinaigrette | Demi-avocat vinaigrette | Velouté d'endives | Salade iceberg vinaigrette aux fines herbes |
| Bœuf à la tomate subst:boulettes de soja provençales | Rôti de porc curry et carottes subst:marmite de thon au curry, carottes | Haché de veau au paprika subst:filet de poisson au paprika | Raviolis de bœuf subst:ravioles ricotta épinards | Omelette Epinards au fromage fondu Pommes de terre vapeur |
| Semoule | Riz pilaf | Gratin de chou-fleur et pommes de terre | Emmental râpé | Petit suisse fruité |
| Gouda | Carré de ligueil | Carré fondu | Saint paulin | Brownies |
| Crème dessert vanille | Madeleine | Yaourt brassé aux fruits | Fruit de saison | |
| Lundi 9 novembre | Mardi 10 novembre | Mercredi 11 novembre | Jeudi 12 novembre | Vendredi 13 novembre |
| Terrine de campagne | Velouté de potiron | Endives vinaigrette Ferme du mélois | Crêpe au fromage | |
| Paupiette de veau au jus subst:marmite de poisson | Haut de cuisse de poulet rôti mat:nugget's de poulet subst:nugget's de blé | FERIE | Filet de poisson pané sauce tomate | Galette de soja provençale ketchup |
| Riz à la brunoise de légumes | Pommes de terre boulangère | | Coquillettes | Purée de carottes et pommes de terre |
| Bûchette de chèvre | Chantaillou | | Edam | Flan au chocolat |
| Compote de pommes | Yaourt aromatisé | | Fruit de saison | Petit beurre |
| Lundi 16 novembre | Mardi 17 novembre | Mercredi 18 novembre | Jeudi 19 novembre | Vendredi 20 novembre |
| Potage cultivateur | Carottes râpées vinaigrette | Taboulé à la mimolette | Repas terroir Velouté de poireaux | Laitue vinaigrette à l'huile d'olive |
| Chili sin carne (haricots rouges, maïs, brunoise provençale) | Carbonara de porc subst:carbonara de soja | Aiguillettes de poulet barbecue subst:crousti-fromage | Sauté de bœuf façon carbonnade subst:omelette | Filet de colin à l'ancienne Gratin d'automne (carottes, navets, pommes de terre) |
| Riz pilaf | Coquillettes Emmental râpé | Petits pois carottes | Frites (hauts de France) | |
| Vache qui rit Fruit de saison | Pyrénées Banane | Compote pommes Biscuit | Liégeois chocolat (vieil Moutier) | Fromage Gâteau à la vanille |
| | | | Sablé des Flandres | |
| Lundi 23 novembre | Mardi 24 novembre | Mercredi 25 novembre | Jeudi 26 novembre | Vendredi 27 novembre |
| Potage Crécy | Macédoine de légumes | Velouté de champignons | Céleri rémoulade | Salade iceberg vinaigrette au basilic |
| Chipolatas subst:nugget's de blé Potatoes-ketchup | Emincé de dinde sauce barbecue subst:fricassée de colin | Picadillo mexicain subst:picadillo de soja | Filet de poisson meunière Jardinière de légumes | Pizza tomates champignons, mozzarella, emmental |
| Camembert | Coquillettes | Riz | | |
| Compote de pommes | Petit moulé | Saint paulin | Yaourt nature sucré | Tomme blanche Banane |
| | Fromage blanc et coulis de fruits rouges | Fruit de saison | Madeleine | |

| Lundi 30 novembre | Mardi 1 décembre | Mercredi 2 décembre | Jeudi 3 décembre | Vendredi 4 décembre |
|--|--|---|--|--|
| Soupe de légumes | Salade verte vinaigrette | Haricots verts vinaigrette | Carottes râpées vinaigrette ciboulette | Velouté dubarry |
| Allumettes de dinde à l'italienne subst:marmite de thon à l'italienne | Gratin de pommes de terre pois chiche à l'emmental (pdt, pois chiche, petits pois, carottes) | Sauté de bœuf à la niçoise subst:quenelles nature à la niçoise | Cordon bleu subst:crousti-fromage | Waterzoï de colin et ses légumes Riz pilaf |
| Coquillettes Emmental râpé | | Semoule | Poireaux et pommes de terre béchamel | |
| Fromage | Tomme grise | Petit moulé | Pointe de brie | Coulommiers |
| Ile flottante | Fruit de saison | Laitage | Clémentine et spéculoos de la Saint Nicolas | Cookie aux pépites de chocolat |
| Lundi 7 décembre | Mardi 8 décembre | Mercredi 9 décembre | Jeudi 10 décembre | Vendredi 11 décembre |
| Potage potiron | Salade de carmine rouge, vinaigrette à l'ancienne | Salade verte vinaigrette | Chou-fleur sauce tartare | Goyère au Comté et emmental |
| Sauté de porc sauce au curcuma subst:fricassée de poisson au curcuma | Rôti de bœuf sauce échalote mat:haché de veau | Rôti de dinde au curry subst:nugget's de blé | Lasagne de lentilles BIO à la méridionale | Filet de merlu sauce citron ciboulette, légumes de tomate Riz d'or |
| Semoule | Haricots verts Pommes de terre persillées | Purée au lait | Yaourt aromatisé | Banane |
| Emmental | Chantaillou | Mimolette | Madeleine | |
| Mousse au chocolat | Compote de pommes | Fruit de saison | | |
| Lundi 14 décembre | Mardi 15 décembre | Mercredi 16 décembre | Jeudi 17 décembre | Vendredi 18 décembre |
| Betteraves rouges vinaigrette | Soupe ardennaise | Friand au fromage | Salade iceberg vinaigrette | REPAS de NOËL Mousson de canard et son toast subst:médaillon de surimi mayonnaise |
| Bolognaise de bœuf subst:bolognaise de soja | Gratin façon tartiflette subst:gratin de légumes et fromage | Marmite de colin à l'oseille Brocolis Céréales gourmandes | Long burger végétarien (pain long, cheddar, nugget's de blé) Frites | Filet de poulet aux marrons subst:filet de poisson aux marrons Petits pois carottes Potato pops |
| Coquillettes Emmental râpé | | | | Carré de ligueil Bûche de NOËL |
| Petit moulé | Banane | Fromage | Pyrénées | |
| Salade de fruits au sirop | Madeleine | Fruit de saison | Crème dessert vanille | |

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements