

## 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.



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 Ch&Ag

# Menus du 2 novembre au 18 décembre 2020

## COLLEGE & LYCEE NOTRE DAME DES ANGES A ST AMAND LES EAUX



Légende :



PRODUIT LOCAL

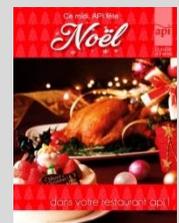


MENU VEGETARIEN

lundi 02 novembre	mardi 03 novembre	jeudi 05 novembre	vendredi 06 novembre
<b>CAROTTES AUX RAISINS</b> <b>ESCALOPE DE POULET</b> AUX CHAMPIGNONS OU SAUCISSE DE TOULOUSE PUREE CHOU-FLEUR GRATINE YAOURT NATURE SUCRE	LASAGNES BOLOGNAISE ET SALADE OU RÔTI DE BŒUF SAUCE AUX POIVRES COQUILLETES BRUNOISE DE LEGUMES AUX OIGNONS MIMOLETTE <b>POMME</b>		QUICHE LORRAINE FILET DE MERLU AU CITRON OU PAELLA AU POULET RIZ PILAF EPINARDS A LA BECHAMEL <b>POIRE</b>

lundi 30 novembre	mardi 01 décembre	jeudi 03 décembre	vendredi 04 décembre
MACEDOINE DE LEGUMES <b>SAUTE DE PORC</b> <b>AU SPECULOOS</b> OU PAUPIETTE DE VEAU SAUCE CHASSEUR <b>PUREE DE CAROTTES</b> TARTE AU FLAN	CREPE AU FROMAGE AIGUILLETES DE POULET AU CITRON OU BOULES DE BŒUF AU CUMIN SEMOULE POIS CHICHES TOMATES COMPOTE DE FRUITS	<b>POIREAUX VINAIGRETTE</b> <b>FEUILLETE AU CHEVRE</b> <b>ET FEUILLE DE CHÊNE</b> OU ESCALOPE VIENNOISE <b>POMMES VAPEUR</b> <b>ENDIVES A LA BECHAMEL</b> <b>ENTREMETS VANILLE</b>	DUO DE CHARCUTERIES BOUCHEE DE POISSON OU TOMATES FARCIES RIZ EPINARDS A L'AIL POIRE AU SIROP

lundi 09 novembre	mardi 10 novembre	jeudi 12 novembre	vendredi 13 novembre
<b>ENDIVES</b> AU BLEU SAUCE BOLOGNAISE OU SAUCE CARBONARA MINI PENNE COOKIES MAISON	CELERI A LA MIMOLETTE COUSCOUS -MERGUEZ OU BOULES D'AGNEAU SEMOULE LEGUMES DE COUSCOUS ORANGE 	<b>VELOUTE DE POTIRON</b> <b>OMELETTE</b> OU CHEESEBURGER <b>POTATOES</b> <b>SALADE</b> <b>CREME AU CHOCOLAT</b>	FILET DE COLIN MEUNIÈRE OU TOMATES FARCIES RIZ CREOLE POELEE DE CHAMPIGNONS CAMEMBERT FRUIT DE SAISON

lundi 07 décembre	mardi 08 décembre	jeudi 10 décembre	vendredi 11 décembre
SALADE COMPOSEE BURGER DE VEAU GRILLE OU NUGGETS DE VOLAILLE SAUCE KETCHUP MINI FARFALLE CHOU-FLEUR BECHAMEL FRUIT DE SAISON	<b>OMELETTE AU FROMAGE</b> OU <b>SAUTE DE BŒUF</b> AUX OLIVES <b>SEMOULE</b> <b>POELEE DE LEGUMES</b> <b>RONDELE</b> <b>BANANE</b>		SALADE PIEMONTAISE FILET DE COLIN A L'ESPAGNOLE PAELLA DE POULET RIZ COLORE COMPOTEE DE POIVRONS ET DE TOMATES FLAN AU CAMEL

lundi 16 novembre	mardi 17 novembre	jeudi 19 novembre	vendredi 20 novembre
<b>CAROTTES RÂPEES</b> AU GOUDA HACHIS PARMENTIER OU ESCALOPE DE VOLAILLE GRILLEE PUREE SALSIFIS A LA TOMATE FRUIT DE SAISON	<b>QUICHE AUX POIREAUX</b> <b>OMELETTE</b> OU <b>RÔTI DE PORC</b> A LA MOUTARDE <b>FARFALLE</b> <b>HARICOTS VERTS</b> <b>AU BEURRE</b> <b>ENTREMETS AU CHOCOLAT</b>	PÊCHE AU THON BOULES DE BŒUF A L'ITALIENNE OU BROCHETTE DE DINDE POMMES NOISETTES SALADE PETITS SUISSES AUX FRUITS	WATERZOÏ DE POISSON OU GRATIN DE CŒUR DE BLE AUX LARDONS CŒUR DE BLE A LA TOMATE BOUQUETIERE DE LEGUMES AU CURCUMA VACHE QUI RIT ANANAS

lundi 14 décembre	mardi 15 décembre	jeudi 17 décembre	vendredi 18 décembre
COLOMBO DE VOLAILLE OU <b>ESCALOPE DE PORC</b> AUX AGRUMES BLE CUISINE <b>CAROTTES AU JUS</b> EDAM COCKTAIL DE FRUITS	<b>CELERI AU CURRY</b> <b>GRATIN DE PÂTES</b> <b>AUX LEGUMES</b> OU FILET DE POISSON A LA BORDELAISE <b>COQUILLETES</b> <b>BRUNOISE DE LEGUMES</b> <b>YAOURT AUX FRUITS</b>	CHOU ROUGE AUX <b>POMMES</b> TARTIFLETTE SAVOYARDE OU ESCALOPE DE VOLAILLE A LA CREME POMMES VAPEUR-SALADE FRUIT DE SAISON 	PÂTE EN CROÛTE MARMITE DE SAUMON A L'ANETH OU MERGUEZ SEMOULE LEGUMES DE COUSCOUS COMPOTE DE POMMES

lundi 23 novembre	mardi 24 novembre	jeudi 26 novembre	vendredi 27 novembre
CELERI AUX NOIX ET EMMENTAL CHIPOLATAS GRILLEES OU RÔTI DE DINDE AUX OLIVES COUDES RAYES PIPERADE FROMAGE BLANC SUCRE	<b>PANE DU FROMAGER</b> OU STEAK HACHE GRILLE <b>POMMES FONDANTES</b> <b>PETITS POIS CAROTTES</b> <b>RONDELE</b> <b>MANDARINES</b>	CŒURS DE PALMIERS <b>CARBONADE FLAMANDE</b> OU FRICADELLE POMMES CROQUETTES SALADE TARTE AU SUCRE 	<b>ENDIVES AUX POMMES</b> POISSON PANE SAUCE TARTARE OU CHILI CON CARNE RIZ EPINARDS A LA CREME LIEGEOIS VANILLE



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

Retrouvez dans votre restaurant, en plus du menu du jour, un buffet d'entrées (crudités, charcuteries, entrées chaudes..) et de desserts (yaourts variés, pâtisseries, corbeille de fruits, ...)

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements