

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 C&Agi

Menus du 2 novembre au 18 décembre 2020

ECOLE PRIMAIRE 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
CAROTTES AUX RAISINS ESCALOPE DE POULET AUX CHAMPIGNONS PUREE CHOU-FLEUR GRATINE YAOURT NATURE SUCRE	LASAGNES A LA BOLOGNAISE SALADE MIMOLETTE - POMME 	VELOUTE DE POIREAUX GALETTES VEGETALES POMMES SAUTEES HARICOTS VERTS CREME VANILLE	QUICHE LORRAINE FILET DE MERLU AU CITRON RIZ PILAF EPINARDS A LA BECHAMEL POIRE

lundi 30 novembre	mardi 01 décembre	jeudi 03 décembre	vendredi 04 décembre
MACEDOINE DE LEGUMES SAUTE DE PORC AU SPECULOOS PUREE DE CAROTTES TARTE AU FLAN	CREPE AU FROMAGE AIGUILLETES DE POULET AU CITRON SEMOULE POIS CHICHES TOMATES COMPOTE DE FRUITS	POIREAUX VINAIGRETTE FEUILLETE AU CHEVRE FEUILLE DE CHENE ENTREMETS VANILLE	DUO DE CHARCUTERIES BOUCHEE DE POISSON RIZ EPINARDS A L'AIL POIRE AU SIROP

lundi 09 novembre	mardi 10 novembre	jeudi 12 novembre	vendredi 13 novembre
ENDIVES AU BLEU MINI PENNE SAUCE CARBONARA COOKIES MAISON	CELERI MIMOLETTE COUSCOUS - SEMOULE BOULES D'AGNEAU LEGUMES DE COUSCOUS ORANGE 	VELOUTE DE POTIRON OMELETTE POTATOES SALADE CREME AU CHOCOLAT	FILET DE COLIN MEUNIERE RIZ CREOLE POELEE DE CHAMPIGNONS CAMEMBERT FRUIT DE SAISON

lundi 07 décembre	mardi 08 décembre	jeudi 10 décembre	vendredi 11 décembre
SALADE COMPOSEE NUGGETS DE VOLAILLE SAUCE KETCHUP MINI FARFALLE CHOU-FLEUR BECHAMEL FRUIT DE SAISON	OMELETTE AU FROMAGE SEMOULE POELEE DE LEGUMES RONDELE BANANE		SALADE PIEMONTAISE FILET DE COLIN A L'ESPAGNOLE RIZ SAFRANE COMPOTEE DE POIVRONS ET DE TOMATES FLAN AU CAMEL

lundi 16 novembre	mardi 17 novembre	jeudi 19 novembre	vendredi 20 novembre
CAROTTES RÂPEES AU GOUDA ESCALOPE DE VOLAILLE GRILLEE PUREE SALSIFIS A LA TOMATE FRUIT DE SAISON	QUICHE AUX POIREAUX OMELETTE NATURE FARFALLE HARICOTS VERTS AU BEURRE ENTREMETS AU CHOCOLAT	PÊCHE AU THON BOULES DE BŒUF A L'ITALIENNE POMMES NOISETTES SALADE PETITS SUISSES AUX FRUITS	WATERZOÏ DE POISSON 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
ESCALOPE DE PORC AUX AGRUMES BLE CUISINE CAROTTES AU JUS EDAM COCKTAIL DE FRUITS	CELERI AU CURRY GRATIN DE COQUILLETES A LA BRUNOISE DE LEGUMES YAOURT AUX FRUITS	CHOU ROUGE AUX POMMES TARTIFLETTE SAVOYARDE SALADE FRUIT DE SAISON 	PÂTE EN CROÛTE MARMITE DE SAUMON A L'ANETH 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 COUDES RAYES PIPERADE FROMAGE BLANC SUCRE	SALADE DE CŒURS DE PALMIERS PANE DU FROMAGER POMMES FONDANTES PETITS POIS CAROTTES MANDARINES	CARBONADE FLAMANDE POMMES CROQUETTES SALADE - RONDELE TARTE AU SUCRE 	ENDIVES AUX POMMES POISSON PANE SAUCE TARTARE RIZ EPINARDS A LA CREME LIEGEOIS VANILLE



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