

## 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 !

## 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



# Menus du 02 novembre au 18 décembre 2020

## Légende :



Préparé par nos  
Chefs



Produit local  
et/ou  
régional



BIO

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 02 novembre	mardi 03 novembre	jeudi 05 novembre	vendredi 06 novembre
CELERI RÂPE (local) AU FROMAGE FRAIS ET CIBOULETTE	ROULADE DE SURIMI ET MAYONNAISE	VELOUTE DE PATATE DOUCE	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE
CARBONADE DE BŒUF (VBF) A LA FLAMANDE	SAUCISSE A LA TOMME DES ARDENNES (local, VPF)	COQUILLETES BIO A LA BOLOGNAISE DE LENTILLES	BEIGNET DE CALAMAR A LA ROMAINE
PUREE DE CAROTTES ET POMMES DE TERRE	HARICOTS BLANCS TOMATES		GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE
BRIE EN POINTE (à portionner)	MAASDAM BIO (à portionner)	CHANTENEIGE	YAOURT NATURE SUCRE
FROMAGE BLANC AROMATISE	POMME (locale)	BANANE BIO	ANANAS AU SIROP

lundi 30 novembre	mardi 01 décembre	jeudi 03 décembre	vendredi 04 décembre
CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE A L'ORANGE	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE AU XERES	QUICHE AU FROMAGE (à portionner)	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE
RAVIOLINI AU FROMAGE SAUCE CREME	FILET DE MERLU AU CURRY	SAUTE DE PORC (local, VPF) AU CIDRE	CORDON BLEU (VVF)
	RIZ BIO	HARICOTS VERTS PERSILLES	BROCOLIS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL
FRIPON	MAASDAM BIO (à portionner)	CHANTAILLOU	CARRE DE LIGUEIL (à portionner)
CLEMENTINE	COMPOTE POMMES - ANANAS	NOVLY CHOCOLAT	KIWI BIO

lundi 09 novembre	mardi 10 novembre	jeudi 12 novembre	vendredi 13 novembre
SALADE DE POMMES DE TERRE A L'ECHALOTE	CHOU ROUGE AUX POMMES	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE AU BASILIC	CREPE AU FROMAGE
EMINCE DE PORC (local, VPF) A LA DIJONNAISE	MERLU SAUCE AU CITRON	RAVIOLI SPINACI BIO SAUCE NAPOLITAINE	MIGNON DE POULET (VVF) AU PAPRIKA
HARICOTS BEURRE PERSILLES	RIZ BIO		CAROTTES A L'ETUVEE
CAMEMBERT BIO (à portionner)	FRIPON	CARRE DE LIGUEIL (à portionner)	PETIT SUISSE NATURE SUCRE
ORANGE	YAOURT AUX FRUITS MIXES	CREME DESSERT VANILLE	KIWI BIO

lundi 07 décembre	mardi 08 décembre	jeudi 10 décembre	vendredi 11 décembre
SALADE VERTE AU FROMAGE	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	SOUPE DE LEGUMES	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE A LA CORIANDRE
MIJOTE DE BŒUF (VBF) SAUCE PROVENCALE	PARMENTIER VEGETARIEN	SAUCISSE FUMEE DES ARDENNES (local, VPF)	POISSON MEUNIERE
SEMOULE BIO		LENTILLONS BIO (locaux)	PUREE DE POTIRON (dont pdt)
CAMEMBERT BIO (à portionner)	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	CHANTENEIGE	BRIE EN POINTE (à portionner)
FROMAGE BLANC AROMATISE	BANANE BIO	POMME (locale)	YAOURT NATURE BRASSE SUCRE (régionale)

lundi 16 novembre	mardi 17 novembre	jeudi 19 novembre	vendredi 20 novembre
CHOU BLANC VINAIGRETTE MOUTARDE	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE	PATE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE A L'ECHALOTE
FILET DE POISSON PANE	RÔTI DE BŒUF (VBF) SAUCE FORESTIERE	MIJOTE DE DINDE (VVF) A L'ANCIENNE	BOULETTES DE LEGUMES SAUCE TOMATE
EPINARDS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL	POMMES SAUTEES	PETITS POIS AU JUS	SEMOULE BIO
PETIT MOULE NATURE	MUNSTER (régional) (à portionner)	VACHE PICON	BÛCHE DE LAIT MI-CHEVRE (BC) (à portionner)
MOUSSE AU CHOCOLAT	COMPOTE DE POMMES - COINGS	QUATRE QUART	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE

lundi 14 décembre	mardi 15 décembre	jeudi 17 décembre	vendredi 18 décembre
TABOULE A L'ORIENTALE (semoule bio)	SALADE COLESLAW (carottes locales et chou blanc)	MOUSSON DE CANARD	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE A L'ORANGE
EMINCE DE PORC (local, VPF) AUX CHAMPIGNONS	FILET MERLU SAUCE AU CITRON	FILET DE POULET (local, VVF) SAUCE AUX MARRONS	PANE DU FROMAGER
CAROTTES AU JUS	RIZ BIO	POTATO POPS	POIREAUX ET POMMES DE TERRE BECHAMEL
VACHE QUI RIT	COULOMMIERS (à portionner)	PETIT LOUIS	EDAM BIO (à portionner)
MANDARINE	YAOURT AROMATISE	Anniversaire du mois : BÛCHE DE NOËL	CREME DESSERT CHOCOLAT

lundi 23 novembre	mardi 24 novembre	jeudi 26 novembre	vendredi 27 novembre
TABOULE DE BOULGHOUR	CELERI RÂPE (local) EN REMOULADE	MACEDOINE DE LEGUMES A LA BULGARE	SALADE D'ENDIVES VINAIGRETTE ANDALOUSE
HAUT DE CUISSE DE POULET (VBF) AU JUS	CHILI SIN CARNE	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE AU THYM	JAMBON BLANC (VPF)
PUREE DE COURGE (dont pdt)	RIZ BIO	COQUILLETES BIO	GRATIN DE CHOU ROMANESCO
FROMAGE AIL ET FINES HERBES	COULOMMIERS (à portionner)	EDAM BIO (à portionner)	PETIT SUISSE NATURE SUCRE
COMPOTE DE POMMES	POMME (locale)	POIRE (régionale)	Anniversaire du mois : CAKE AUX PEPITES DE CHOCOLAT (à portionner)



"Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine."

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements