

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: Chéryl

Menus du 2 novembre au 18 décembre 2020

RESTAURANT DE L'ECOLE NOTRE DAME DE VALENCIENNES



Légende :



PRODUIT LOCAL



MENU VEGETARIEN

lundi 02 novembre	mardi 03 novembre	jeudi 05 novembre	vendredi 06 novembre
BETTERAVES MIMOSA OMELETTE AU FROMAGE FRITES HARICOTS VERTS LIEGEOIS CHOCOLAT	ROTI DE PORC SAUCE CHARCUTIERE SEMOULE PIPERADE MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	CAROTTES SAUCE A L'ECHALOTE HACHIS PARMENTIER GRATINE SALADE DU POTAGER FROMAGE BLANC SUCRE	CREPE AU FROMAGE DOS DE POISSON A LA PARISIENNE RIZ CREOLE BROCOLIS AU BEURRE FRUIT DU VERGER

lundi 30 novembre	mardi 01 décembre	jeudi 03 décembre	vendredi 04 décembre
CHILI CON CARNE RIZ AU MAÏS EMMENTAL POMME DE L'AVESNOIS 	BETTERAVES VINAIGRETTE ROTI DE PORC AU MIEL PUREE CAROTTES ET POMMES DE TERRE YAOURT AUX FRUITS	CONCOMBRES BULGARES PANE AU FROMAGE POMMES RISSOLEES HARICOTS VERTS PERSILLES LIEGEOIS VANILLE	FERMÉ

lundi 09 novembre	mardi 10 novembre	jeudi 12 novembre	vendredi 13 novembre
SALADE DE CHOU ROUGE AUX POMMES AIGUILLETES DE POULET SAUCE AU THYM POMMES RISSOLEES SALADE DU POTAGER ECLAIR AU CHOCOLAT	ANIMATION LES ILES CAROTTES RÂPEES AUX RAISINS ET A LA CANNELLE COLOMBO A LA CREME DE VANILLE ET AU LAIT DE COCO RIZ CREOLE "ŒUF AU PLAT"	CARBONADE FLAMANDE FRITES TOMATE PROVENCE CAMEMBERT FRUIT DE SAISON 	JUS DE POMELOS LASAGNES AUX LEGUMES DU SOLEIL YAOURT AROMATISE

lundi 07 décembre	mardi 08 décembre	jeudi 10 décembre	vendredi 11 décembre
CELERI AU CURRY TORTELLINI RICOTTA ET EPINARDS A LA CREME FROMAGE RÂPE FRUIT	VELOUTE DE POTIRON SAUCISSE DE TOULOUSE SAUCE MOUTARDE LENTILLES CUISINEES FLAN AU CAMEL	ENDIVES A LA MIMOLETTE BŒUF BOURGUIGNON PUREE SALADE YAOURT AUX FRUITS	ŒUF DUR MAYONNAISE FILET DE POISSON MEUNIÈRE ET SON CITRON POMMES VAPEUR CLEMENTINES

lundi 16 novembre	mardi 17 novembre	jeudi 19 novembre	vendredi 20 novembre
SARDINES BOULES D'AGNEAU AUX EPICES SEMOULE RATATOUILLE FROMAGE BLANC AUX FRUITS	JAMBON SAUCE KETCHUP FRITES FRAÎCHES SALADE D'ENDIVES TARTARE PANIER DE FRUITS	VELOUTE DE BUTTERNUT GRATIN DE PÂTES AUX DEUX FROMAGES YAOURT FERMIER	ROSETTE ET CORNICHONS POISSON DE LA MAREE SAUCE NANTUA RIZ PILAF EPINARDS A LA CREME KIWIS

lundi 14 décembre	mardi 15 décembre	jeudi 17 décembre	vendredi 18 décembre
BŒUF CAROTTES RIZ CAMEMBERT	CAROTTES RÂPEES SAUCISSE DE MORTEAU MACARONI FRUIT DE SAISON		FEUILLETE AU FROMAGE BEIGNET DE COLIN SAUCE TARTARE GRATIN DE POMMES DE TERRE FONDUE DE POIREAUX COMPOTE DE POMMES

lundi 23 novembre	mardi 24 novembre	jeudi 26 novembre	vendredi 27 novembre
DUO DE CHOUX VINAIGRETTE STEAK HACHE AU CHEDDAR FRITES FRAÎCHES-SALADE BROWNIES 	SAUTE DE PORC A L'ANANAS COQUILLETES VACHE QUI RIT COMPOTE BISCUITEE	MACEDOINE VIANIGRETTE OMELETTE PERSILLEES BLE CUISINE AUX CHAMPIGNONS FRUIT DE SAISON	ENDIVES AUX NOIX CALAMARS A LA ROMAINE POMMES FONDANTES PETITS POIS AU JUS FLAN CAMEL



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