

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 !



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 CIB'API

MENU du 2 novembre au 18 décembre 2020

SELF 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
Carottes râpées à l'orange	Betteraves rouges vinaigrette	Oeufs durs sauce cocktail	Salami	Macédoine de légumes
BIO api Vegetarien Bœuf à la tomate subst:boulettes de soja provençales Semoule	Rôti de porc curry et carottes subst:marmite de thon au curry, carottes Riz pilaf	Haché de veau au paprika subst:filet de poisson au paprika Frites	Ravioles de bœuf subst:ravioles ricotta épinards Emmental râpé	Omelette Epinards au fromage fondu Pommes de terre vapeur
BIO Gouda Liégeois chocolat	BIO Carré de ligueil	Yaourt brassé aux fruits	BIO Saint paulin Fruit de saison	Brownies

Lundi 9 novembre	Mardi 10 novembre	Mercredi 11 novembre	Jeudi 12 novembre	Vendredi 13 novembre
Terrine de campagne	Velouté de potiron		Salade coleslaw	Crêpe au fromage
Paupiette de veau au jus subst:marmite de poisson Pomme de terre noisette	Nugget's de poulet subst:nugget's de blé Pommes de terre boulangère	FERIE	Filet de poisson pané sauce tomate BIO api Vegetarien Coquillettes Fromage râpé	Galette de soja provençale ketchup Purée de carottes et pommes de terre
BIO Pompon Compote de pommes	Yaourt aromatisé		BIO api Vegetarien Edam Fruit de saison	BIO Liégeois caramel

Lundi 16 novembre	Mardi 17 novembre	Mercredi 18 novembre	Jeudi 19 novembre	Vendredi 20 novembre
Potage cultivateur	Carottes râpées vinaigrette	Taboulé à la mimosette/ Perles de pâtes napolitaines	Repas terroir Velouté de poireaux	Laitue vinaigrette à l'huile d'olive/Mortadelle
Chili sin carne (haricots rouges, maïs, tomate, oignons, sauce provençale) Riz pilaf	Carbonara de porc subst:carbonara de soja BIO api Vegetarien Coquillettes Emmental râpé	Aiguillettes de poulet barbecue subst:crousti-fromage Petits pois carottes Pomme de terre	Sauté de bœuf façon carbonnade subst:omelette Frites (hauts de France)	Filet de colin de lieu à l'ancienne Gratin d'automne
BIO api Vegetarien Vache qui rit Fruit de saison	BIO api Vegetarien Banane	Compote pommes	Liégeois chocolat (vieux Moutier)/ Crème dessert vanille Sablé des Flandres	Gâteau à la vanille

Lundi 23 novembre	Mardi 24 novembre	Mercredi 25 novembre	Jeudi 26 novembre	Vendredi 27 novembre
Potage Crécy	Macédoine de légumes/	Velouté de champignons	Salade vinaigrette	Oeufs durs mayonnaise
Chipolatas subst:nugget's de blé Potatoes-ketchup	Emincé de dinde sauce barbecue subst:fricassée de colin Coquillettes	Picadillo mexicain subst:picadillo de soja Riz	Filet de poisson meunière Frites	Pizza tomates champignons, mozzarella, emmental
BIO api Vegetarien Camembert Compote de pommes	BIO Fromage blanc et sucre	Gaufre de liège Choix de fruit de saison	Mousse au chocolat Madeleine	BIO api Vegetarien Banane

Lundi 30 novembre	Mardi 1 décembre	Mercredi 2 décembre	Jeudi 3 décembre	Vendredi 4 décembre
Soupe de légumes	Salade de crozet	Haricots verts vinaigrette	BIO api Vegetarien Carottes râpées vinaigrette ciboulette	Macédoine de légumes
Allumettes de dinde à l'italienne subst:marmite de thon à l'italienne BIO api Vegetarien Coquillettes Emmental râpé	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 Semoule	Crousti - fromage Frites	Steak haché Ketchup Riz pilaf
BIO Fromage	Carré chocolat Choix de fruit de saison	Laitage	Pointe de brie	BIO Cookie aux pépites de chocolat
Ile flottante/ Yaourt brassé aux fruits			Clémentine et spéculoos de la Saint Nicolas	

Lundi 7 décembre	Mardi 8 décembre	Mercredi 9 décembre	Jeudi 10 décembre	Vendredi 11 décembre
Potage potiron	Oeufs durs mayonnaise	Salade verte vinaigrette/Carottes râpées vinaigrette	Salade vinaigrette	Goyère au Comté et emmental
Sauté de porc sauce au curcuma subst:fricassée de poisson au curcuma BIO api Vegetarien Semoule	Haché de veau subst:omelette sauce échalote Haricots verts Pommes de terre persillées	Rôti de dinde au curry subst:nugget's de blé Purée au lait	Omelette Frites	Nuggets de poisson Ketchup Riz d'or
BIO Emmental	Chantaillou	Choix de fruit de saison	Yaourt aromatisé/ Flan vanille Madeleine/ Gaufre de liège	BIO Banane
Mousse au chocolat				

Lundi 14 décembre	Mardi 15 décembre	Mercredi 16 décembre	Jeudi 17 décembre	Vendredi 18 décembre
Carottes râpées	Salade aux croûtons	Friand au fromage/ Crêpe 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 BIO api Vegetarien Coquillettes Emmental râpé	Gratin façon tartiflette subst:gratin de légumes et fromage	Marmite de colin à l'oseille 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
BIO Petit moulé Compote de fruits	BIO api Vegetarien Banane	Choix de fruit de saison	Pyrénées Crème dessert vanille	BIO Carré de ligueil Bûche de Noël

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements