

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 Monsien-Barcau

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2020



SOYONS COMPLICES
à table !



ÉDITO

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

Conception CMAApi

Menus du 28 Septembre au 16 octobre

RESTAURANT SCOLAIRE DE TEMPLEMARS



lundi 28 septembre	mardi 29 septembre	mercredi 30 septembre	jeudi 01 octobre	vendredi 02 octobre
TOMATE VINAIGRETTE OU PASTÈQUE	CELERI A ORANGE CHAMPIGNONS AU FROMAGE BLANC	ROSETTE ET CONDIMENTS	CONCOMBRE (BIO) PAMPLEMOUSSE (BIO)	FEUILLETE HOT DOG OU PIZZAS
STEAK HACHE VBF SAUCE MAROILLES	NUGGETS DE BLE SAUCE BARBECUE (VEGETARIEN)	ESCALOPE DE PORC DES HAUTS DE France SAUCE MOUTARDE OU CORDON BLEU DE DINDE	GOULACHE A LA HONGROISE	PECHE DU JOUR
FRITES ET SALADE VERTE	PUREE DE HARICOTS VERTS	BLE ET POELEE DE CHAMPIGNONS	PATE (BIO)	RIZ BIO ET COURGETTES AU JUS
CARRE FRAIS	TARTARE AUX FINES HERBES	VACHE QUI RIT	GOUDA (BIO)	EMMENTAL
YAOURT SUCRE OU YAOURT VELOUTE FRUUX	FRUIT DE SAISON BIO	SALADE DE FRUITS	FRUIT DE SAISON BIO	LIEGEOIS SAVEUR VANILLE OU MOUSSE AU CHOCOLAT
lundi 05 octobre	mardi 06 octobre	mercredi 07 octobre	jeudi 08 octobre	vendredi 09 octobre
TOMATE VINAIGRETTE OU RADIS	SARDINE A LA TOMATE OU ABRICOT AU SURIMI	SALADE PIEMONTAISE	CAROTTES LOCALES (BIO) OU CELERI LOCAL REMOULADE BIO	SAUCISSON SEC ET CONDIMENTS OU RILLETES SUR TOAST
PATE A LA CARBONARA DE LEGUMES (VEGETARIEN)	SAUTE DE PORC DES HAUTS DE France AU CIDRE OU PAUPIETTE DE DINDE	AIGUILLETTE DE VOLAILLE AU CURRY	CARBONADE VBF FLAMANDE (BIO)	BLANQUETTE DE POISSON DIEPPOISE
PATE	POMME FRITES SALADE	POMME DE TERRE ET COTE DE BLETTE A LA CRME	PUREE DE LEGUMES (MAISON)	RIZ AU CURCUMA ET POIVRONS
CAMEMBERT BIO	MIMOLETTE	VACHE QUI RIT	GOUDA BIO	HOLLANDE
FLAN SAVEUR CHOCOLAT OU CREME DESSERT VANILLE	FRUIT DE SAISON BIO	POIRE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON BIO	ECLAIR AU CHOCOLAT OU DONUT'S
lundi 12 octobre	mardi 13 octobre	mercredi 14 octobre	jeudi 15 octobre	vendredi 16 octobre
TARTE AU POIREAUX OU CREPE AUX CHAMPIGNONS	POTAGE AUX LEGUMES OU POTAGE TOMATES VERMICELLES	SALADE DE MAIS	BETTERAVES ROUGES AUX POMMES (BIO) OU CHOU FLEUR SAUCE COCKTAIL (BIO)	CONCOMBRE BULGARE OU CAROTTES AUX RAISINS SECS
PILON DE POULET ROTI	TARTIFLETTE AU FROMAGE (PLAT VEGETARIEN)	BOULE BŒUFS SAUCE TOMATE	ESTOUFFADE DE BŒUF VBF AUX OLIVES VERTES (BIO)	PECHE DU JOUR
POMMES SAUTEES ET PIPERADE	POMME DE TERRE	SEMOULE DE BLE	BLE (BIO)°ET CAROTTES CARAMELISE (BIO)	RIZ ET BROCOLIS SAAUCE BLANCHE
GOUDA	COULOMMIERS	TARTARE	TOMME BLANCHE	BRIE
FRUIT DE SAISON BIO	ANANAS AU SIROP OU COMPOTE DE POIRES	FRUITS DE SAISON BIO	FRUIT DE SAISON BIO	LIEGEOIS SAVEUR CHOCOLAT OU CREME DESSERT SAVEUR CAFE