

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 Directoire 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-Baroeul

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 C&Agi

lundi 2 novembre	mardi 3 novembre	mercredi 4 novembre	jeudi 5 novembre	vendredi 6 novembre
Salade de maïs Crêpe au fromage Salade verte	Pomelos et sucre Pâte de campagne Salade verte		Poireaux vinaigrette Betteraves à la framboise Salade verte	Carottes râpées au citron Radis / beurre Salade verte
Sauté de bœuf façon carbonnade	Poisson blanc meunière et citron		Ravioli gratinés	Omelette
Boulghour Carottes Vichy	Purée de pommes de terre Brocolis à l'origan			Riz Bio pilaf Epinards béchamel
Emmental Liégeois Vanille Pomme Bio	St Nectaire Crème caramel Kiwi Bio		Cantal Flan vanille Poire	Yaourt sucré Brownies du chef Banane Bio

lundi 9 novembre	mardi 10 novembre	mercredi 11 novembre	jeudi 12 novembre	vendredi 13 novembre
Céleri rémoulade	Potage de potiron		Taboulé	Salade de blé
Tarte au fromage	Salade de haricots beurre		Radis / beurre	Arlequin
Salade verte	Salade verte		Salade verte	Friand au fromage
Paupiette de veau sauce façon blanquette	Haut de cuisse de poulet		Paëlla Végétarienne au riz Bio	Salade verte
Lentilles Bio	Petit-pois			Colin sauce oseille
Haricots plats	Chou-fleur persillé			Coquillettes Bio
Suisse sucré	Gouda		Yaourt Local sucré	Poêlée de légumes
Ananas au sirop	Eclair au chocolat		Compote fraîche	Bûche du Pilat
Orange	Banane Bio		Pomme Bio banane	Crème vanille
			Prune	Kiwi Bio

lundi 16 novembre	mardi 17 novembre	mercredi 18 novembre	jeudi 19 novembre	vendredi 20 novembre
Chou rouge râpé vinaigrette	Pomelos et sucre		Macédoine 	Carottes râpées
Samossa	Taboulé libanais		Salami / cornichons	Œufs durs
Salade verte	Salade verte		Salade verte	mayonnaise
Sauté de veau façon marengo	Crêpe au fromage		Sauté de bœuf façon bourguignon	Filet de hoki armoricaïne
Blé pilaf	Purée de pommes de terre		Lentilles Bio	Penne
Fondue de poireaux	Haricots verts persillés		Poêlée de légumes	Courgettes à la crème
Edam	Fourme d'Ambert		Fromage blanc sucré	St Nectaire
Liégeois chocolat	Compote de pomme		Quatre-quarts citron	Flan nappé caramel
Orange	Poire		Pomme	Banane Bio

lundi 23 novembre	mardi 24 novembre	mercredi 25 novembre	jeudi 26 novembre	vendredi 27 novembre
Betteraves Bio vinaigrette balsamique	Crêpe champignons		Carottes râpées au maïs	Potage aux vermicelles
Salade cœurs de palmiers	Mortadelle / cornichons		Salade de pois chiches	Haricots verts vinaigrette
Salade verte	Salade verte		Salade verte	Salade verte
Emincé de poulet au curry	Poisson pané et ketchup		Tartiflette au fromage	Boulettes à l'agneau aux épices
Mélange de riz aux petits légumes	Polenta		Salade verte	Semoule Bio Légumes couscous
Yaourt Bio La Tourette	Coulommiers		Suisse aromatisé	Cantal
Crème chocolat	Liégeois vanille		Mousse au chocolat	Beignet abricot
Clémentine	Poire		Pomme	Orange