

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 Ch&Ag

Menus du 02 novembre au 18 décembre 2020

RESTAURANT SCOLAIRE DE SAINGHIN EN WEPES

Légende :



Repas à thème

lundi 02 novembre	mardi 03 novembre	mercredi 04 novembre	jeudi 05 novembre	vendredi 06 novembre
MACEDOINE DE LEGUMES	POTAGE DE POTIRON	CHOU FLEUR LOCAL AU FROMAGE FRAIS	CREPE AU FROMAGE	SALADE COLESAW
ROUGAIL SAUCISSE	CORDON BLEU SAUCE FORESTIERE	OMELETTE AUX LARDONS	SAUTE DE PORC SAVEUR EN OR AUX PRUNEAUX	BOLOGNAISE DE LEGUMES
RIZ BIO ET PETITS LEGUMES	POMMES DE TERRE LOCALES PERSILLEES ET HARICOTS VERTS BIO	CŒUR DE BLE ET ENDIVES LOCALES BRAISEES	ECRASE DE POMMES DE TERRE LOCALES ET CAROTTES BIO	COQUILLETES AU FROMAGE
BAGUETTE				
FROMAGE	FRUIT DE SAISON	YAOURT AUX FRUITS	YAOURT LOCAL	CREME DESSERT

lundi 23 novembre	mardi 24 novembre	mercredi 25 novembre	jeudi 26 novembre	vendredi 27 novembre
PAIN AUX CEREALES	SALADE AU MAIS	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	SALADE DE COLESLAW BIO	POTAGE DE LEGUMES BIO
ESCALOPE DE VOLAILLE FORESTIERE	OMELETTE AU FROMAGE	ROTI DE PORC DES HAUTS DE FRANCE SAUCE TOMATE	SAUCISSE DE PORC	PECHE DU JOUR
COQUILLETES ET CAROTTES BIO	POMMES DE TERRE LOCALES ET FONDUE DE POIREAUX BIO	BOULGHOUR BIO ET EPINARDS A LA CREME	ECRASE DE POMMES DE TERRE	PENNE ET POEELE DE LEGUMES
FROMAGE				
FRUIT DE SAISON	YAOURT NATURE SUCRE	COMPOTE DE POMMES	LIEGEOIS SAVEUR CHOCOLAT	YAOURT LOCAL

lundi 09 novembre	mardi 10 novembre	mercredi 11 novembre	jeudi 12 novembre	vendredi 13 novembre
PATE DE CAMPAGNE SAVEUR EN OR	POTAGE DE LEGUMES LOCAUX		CELERI RAPE MAYONNAISE	BETTERAVES ROUGES MIMOSA
NORMANDIN DE VEAU	SAUTE DE BŒUF SAVEUR EN OR AU CURRY	FERIE	CARBONNARA DE LEGUMES	PECHE DU JOUR
PUREE DE POMMES DE TERRE ET POTIRON	SEMOULE BIO ET RATATOUILLE		MACARONIS BIO AU FROMAGE	POMMES DE TERRE LOCALES ET BROCOLIS
				PAIN COMPLET
FROMAGE	FLAN NAPPE CARAMEL		YAOURT AROMATISE	FROMAGE

lundi 30 novembre	mardi 01 décembre	mercredi 02 décembre	jeudi 03 décembre	vendredi 04 décembre
MACEDOINE DE LEGUMES MIMOSA	POTAGE DE LEGUMES BIO	CELERI REMOULADE	PAIN BIO	SALADE COLESLAW BIO
DAUBE DE VOLAILLE FRANCAISE A LA CREME DE CIBOULETTE	CHIPOLATAS AUX HERBES	OMELETTE AUX FINES HERBES	HACHIS PARMENTIER VEGETARIEN	FILET DE CABILLAUD A LA DIEPPOISE
BLE AUX PETITS LEGUMES	FARFALLES ET CAROTTES LOCALES	SEMOULE BIO ET LEGUMES AU CUMIN	SALADE VERTE BIO	RIZ PILAF ET POTIRON A LA CREME
			FROMAGE	
COMPOTE DE POIRE AU SPECULOOS	FRUIT DE SAISON	YAOURT AROMATISE	FRUIT DE SAISON	CAKE AU CHOCOLAT ET ZESTE D'ORANGE

lundi 16 novembre	mardi 17 novembre	mercredi 18 novembre	jeudi 19 novembre	vendredi 20 novembre
DUO DE CRUDITES	PAIN DE CAMPAGNE	CELERI BIO VINAIGRETTE	POTAGE DE LEGUMES RACINES BIO	PIZZA MAISON
TARTIFLETTE VEGETARIENNE	ROTI DE BŒUF SAVEUR EN OR JUS LIE	SAUTE DE PORC SAVEUR EN OR A LA MOUTARDE	EMINCE DE VOLAILLE BRAISEE	CARBONNARA DE PORC
SALADE VERTE BIO	POMMES DE TERRE RISSOLEES ET HARICOTS VERTS	BLE ET POTIRON A LA CREME	PUREE DE LEGUMES ET POMMES DE TERRE	PATES BIO
	FROMAGE			
MOUSSE AU CITRON	FRUIT DE SAISON	ILE FLOTTANTE	GAUFRE	FRUIT DE SAISON

lundi 07 décembre	mardi 08 décembre	mercredi 09 décembre	jeudi 10 décembre	vendredi 11 décembre
	CREPE AU FROMAGE	SALADE FROMAGERE	POTAGE DE LENTILLES	
QUICHE LORRAINE	CHILI SIN CARNE	ROTI DE DINDE FRANCAISE SAUCE SUPREME	STEAK HACHE VBF SAUCE TOMATE	PECHE DU JOUR
POMMES RISSOLEES ET SALADE VERTE BIO	RIZ BIO	POMMES DE TERRE ET JULIENNE DE LEGUMES	FRITES ET HARICOTS VERTS	BOULGHOUR BIO ET POTIRON A LA CREME
FROMAGE	BAGUETTE			FROMAGE
FRUIT DE SAISON	FROMAGE	YAOURT AUX FRUITS	FROMAGE	TARTE AU FLAND

lundi 14 décembre	mardi 15 décembre	mercredi 16 décembre	jeudi 17 décembre	vendredi 18 décembre
CAROTTES LOCALES A LA MENTHE	TOAST TERRE ET MER	ŒUF MAYONNAISE	POTAGE DE LEGUMES LOCAUX	PAIN COMPLET
PANE AU FROMAGE	AIGUILLETTE DE POULET FRANCAISE AUX MARRONS	BURGER DE VEAU SAUCE NAPOLITAINE	GOULASCH HONGROISE SAVEUR EN OR	FILET DE COLIN SAUCE PALOISE
PUREE ET HARICOTS BEURRE PERSILLES	POMMES PAILLASSON ET CREMEUX DE CELERI	PATES BIO ET RATATOUILLE	PRINTANNIERE DE LEGUMES	RIZ BIO AUX PETITS LEGUMES
				FROMAGE
COMPOTE DE FRUITS	PÂTISSERIE	COCKTAIL DE FRUITS	FROMAGE	YAOURT NATURE SUCRE