

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.



SA, 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-Barrois

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

Menus du 2 novembre au 18 décembre 2020

RESTAURANT SCOLAIRE DE REQUIGNIES



Légende :



PRODUIT LOCAL



MENU VEGETARIEN

| lundi 02 novembre | mardi 03 novembre | jeudi 05 novembre | vendredi 06 novembre |
|---|--|--|--|
| BETTERAVES ROUGES A LA VINAIGRETTE CORDON BLEU RIZ CREOLE JULIENNE DE LEGUMES ECLAIR AU CHOCOLAT | SAUTE DE PORC AU THYM MACARONI AUX DES DE TOMATES VACHE QUI RIT BANANE | CHOU FLEUR VINAIGRETTE OMELETTE AU FROMAGE POMMES PERSILLEES FROMAGE BLANC SUCRE  | FEUILLETE HOT DOG FILET DE LIEU SAUCE CITRON BLE AUX LEGUMES FRUIT DE SAISON |

| lundi 30 novembre | mardi 01 décembre | jeudi 03 décembre | vendredi 04 décembre |
|---|---|--|--|
| SAUCISSE DE TOULOUSE PUREE DE BUTTERNUT MIMOLETTE FRUIT DE SAISON | SALADE D'ENDIVES A LA VINAIGRETTE AIGUILLETES DE POULET AUX HERBES CŒUR DE BLE JULIENNE DE LEGUMES YAOURT NATURE SUCRE | SALADE DE HARICOTS VERTS GRATIN DE MACARONI AUX LEGUMES MOUSSE AU CHOCOLAT  | SALAMI ET SES CONDIMENTS MARMITE DE LA MER A L'ANETH RIZ PILAF CHOU FLEUR PERSILLE KIWIS |

| lundi 09 novembre | mardi 10 novembre | jeudi 12 novembre | vendredi 13 novembre |
|---|---|---|---|
| MACEDOINE DE LEGUMES A LA MAYONNAISE GALETTE VEGETALE PENNE AUX CHAMPIGNONS FRUIT DE SAISON  | DUO DE CHOU ET CAROTTES BOULES DE BOEUF AUX OIGNONS POMMES VAPEUR HARICOTS VERTS YAOURT NATURE SUCRE | CHEESEBURGER POTATOES FEUILLE DE CHÊNE GOUDA - CLEMENTINES  | VELOUTE DE POTIRON PAVE DE MERLU SAUCE HOLLANDAISE RIZ PILAF EPINARDS A LA CREME MOUSSE CHOCOLAT |

| lundi 07 décembre | mardi 08 décembre | jeudi 10 décembre | vendredi 11 décembre |
|--|--|---|--|
| ROTI DE PORC SAUCE FORESTIERE POMMES FONDANTES SALSIFIS FROMAGE FONDU AU CHEVRE FRUIT DE SAISON | PAMPLEMOUSSE AU SUCRE PANE AU FROMAGE SEMOULE-PIPERADE CREME DESSERT VANILLE  | MACEDOINE CARBONADE FLAMANDE FRITES FRAICHES-SALADE FROMAGE BLANC A LA CASSONADE  | FEUILLETE AU FROMAGE FILET DE COLIN AU CURRY RIZ BRUNOISE DE LEGUMES POIRE DE L'AVESNOIS |

| lundi 16 novembre | mardi 17 novembre | jeudi 19 novembre | vendredi 20 novembre |
|--|--|---|---|
| SALADE DE LENTILLES SAUTE DE VOLAILLE A LA MEXICAINE POMMES RISSOLEES POELEE DE LEGUMES FRUIT DE SAISON | SALADE D'ENDIVES A LA MIMOLETTE QUICHE AU FROMAGE SALADE YAOURT AUX FRUITS MIXES  | POTAGE DUBARRY NORMANDIN DE VEAU A L'ECHALOTE CŒUR DE BLE PIPERADE ENTREMETS VANILLE | CAROTTES RÂPEES A LA VINAIGRETTE FILET DE POISSON MEUNIÈRE RIZ PARFUME POELEE DE BROCOLIS TARTE AUX POMMES |

| lundi 14 décembre | mardi 15 décembre | jeudi 17 décembre | vendredi 18 décembre |
|---|---|--|--|
| CAROTTES A L'ORANGE STEAK HACHE DE BŒUF GRATINE AU CHEDDAR COQUILLETES AU CONCASSE DE TOMATES YAOURT AROMATISE | JUS D'ORANGE COUSCOURS DE POULET SEMOULE ET SES LEGUMES CHANTENEIGE  |  | OMELETTE AUX FINES HERBES PUREE DE COURGETTES EMMENTAL FRUIT DE SAISON  |

| lundi 23 novembre | mardi 24 novembre | jeudi 26 novembre | vendredi 27 novembre |
|---|---|---|--|
| CHAMPIGNONS A LA BULGARE ESCALOPE DE PORC SAUCE MOUTARDE POMMES DE TERRE FONDANTES CHOUX DE BRUXELLES GAUFRE AU SUCRE | SALADE DE CHOU ROUGE AUX POMMES SPAGHETTI A LA BOLOGNAISE ET FROMAGE RÂPE FRUIT DE SAISON | TAJINE D'AGNEAU AUX ABRICOTS-SEMOULE LEGUMES DU TAJINE CAMEMBERT ANANAS AU SIROP  | CELERI REMOULADE OMELETTE AUX HERBES FRITES FRAÎCHES HARICOTS VERTS PETITS SUISSIS FRUITES  |



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