

## 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 C&Agi



# Menus du 2 novembre au 18 décembre 2020

## MENUS DE LA RESTAURATION SCOLAIRE

Légende :



BIO



REPAS A  
THEME

lundi 02 novembre	mardi 03 novembre	Jeudi 05 novembre	vendredi 06 novembre
Salade coleslaw	Œuf dur mayonnaise	Flan au fromage	Salade verte
Filet de poulet aux champignons	Boulettes de porc à la dijonnaise	Poisson pané et son citron	Pâtes
Frites	Ratatouille	Epinards et pdt à la crème	à la bolognaise de soja
Buchette de lait mélangé	Petit suisse sucré	Petit Cotentin AFH	Edam
Yaourt aromatisé	Gateau au yaourt maison	Poire	Compote de fruits

lundi 09 novembre	mardi 10 novembre	Jeudi 12 novembre	vendredi 13 novembre
Potage de potiron	Carottes râpées vinaigrette	Céleri rémoulade	Taboulé
Poisson mariné au thym	Carbonade de bœuf	Pois chiche sauce provençale	Cordon bleu
Pommes vapeur	Haricots verts persillés	Riz créole	Chou fleur en béchamel
Petit Trôo	Brie	Chanteneige	Yaourt nature sucré
Orange	Banane	Liégeois au chocolat	Pomme

lundi 16 novembre	mardi 17 novembre	Jeudi 19 novembre	vendredi 20 novembre
Radis au beurre	Potage de légumes	Salade de blé carnaval	Chou blanc au maïs
Saucisse fumée	Rôti de bœuf sauce ketchup	Filet de poisson meunière	Gratin de pâtes bio
Lentilles au jus	Carottes persillées	Brocolis persillés	aux 2 fromages
Buchette de lait mélangé	Camembert BIO	Gouda	Yaourt nature sucré bio
Clafoutis aux cerises	Crème dessert vanille	Poire bio	Kiwi

lundi 23 novembre	mardi 24 novembre	Jeudi 26 novembre	vendredi 27 novembre
Salade verte	Pâté en croûte et cornichon	Chou rouge à la mimolette	Crêpe aux champignons
Brandade	Steak haché de bœuf sauce tomate	Rôti de porc sauce au romarin	Nuggets de blé et leur citron
De poisson	Petits pois	Tortis au beurre	Haricots verts persillés
Chantaillou	Vache qui rit	Emmental râpé	Petit suisse sucré
Yaourt aromatisé local	Orange	Compote pomme/banane	Pomme

### Repas breton

lundi 30 novembre	mardi 01 décembre	Jeudi 03 décembre	vendredi 04 décembre
Beignets de chou fleur sauce crème	Carottes râpées à l'échalote	Potage poireaux pommes de terre	Betteraves vinaigrette
Galette jambon fromage	Boulettes végétariennes à la tomate	Nuggets de volaille	Gratin de pommes de terre
Salade verte	Purée de potiron	Haricots beurre persillés	de la mer
Coulommiers	Petit moulé nature	Mimolette	Buchette de lait mélangé
Far Breton	Yaourt aromatisé	Compote pomme fraise	Poire

lundi 07 décembre	mardi 08 décembre	Jeudi 10 décembre	vendredi 11 décembre
Pâté de campagne et cornichon	Chou blanc à l'emmental	Salade verte	Salade piémontaise
Sauté de dinde à la crème	Rôti de porc aux champignons	Lasagnes	Nuggets de poisson et son citron
Purée de céleri	Pommes rosti	aux légumes du soleil	Epinards béchamel
Yaourt nature sucré BIO	Vache qui rit	Chantaillou	Edam
Clémentines	Flan nappé caramel	Compote BIO	kiwi bio

lundi 14 décembre	mardi 15 décembre	Jeudi 17 décembre	vendredi 18 décembre
Salade de pâtes au maïs	Betteraves vinaigrette	Radis et beurre	<p><b>Menu de Noel</b></p> 
Bœuf	Riz cantonais	Steak haché de bœuf au paprika	
Carottes	végétarien	Haricots verts à l'huile d'olive	
Petit Trôo	Chanteneige	Camembert	
Pomme	Yaourt aux fruits	Poire	

