

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 !



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 CtiAgi

Menus du 2 novembre au 18 décembre 2020

RESTAURANT SCOLAIRE DE LE QUESNOY



Légende :



PRODUIT LOCAL



MENU VEGÉTARIEN

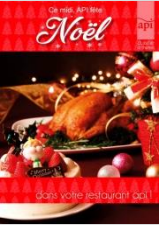
lundi 02 novembre	mardi 03 novembre	jeudi 05 novembre	vendredi 06 novembre
CAROTTES RÂPÉES A LA VINAIGRETTE ESCALOPE DE DINDE SAUCE FORESTIERE COQUILLETES CREME DESSERT VANILLE	GALETTE VEGETALE SAUCE PROVENCALE POMMES DE TERRE CAROTTES AU JUS FROMAGE FRUIT DE SAISON	POTAGE DE LEGUMES CARBONADE FLAMANDE FRITES - HARICOTS VERTS PETITS SUISSES AUX FRUITS 	PIZZA ROYALE FILET DE POISSON MEUNIERE SAUCE TARTARE RIZ AUX PETITS LEGUMES FRUIT DE SAISON

lundi 09 novembre	mardi 10 novembre	jeudi 12 novembre	vendredi 13 novembre
MACEDOINE DE LEGUMES SAUTE DE PORC A L'ANANAS TAGLIATELLES POËLEE PAYSANNE YAOURT NATURE SUCRE	SALADE DE RIZ AU MAÏS OMELETTE AU FROMAGE PUREE DE CAROTTES FRUIT DE SAISON	SAUTE DE VEAU A L'ANCIENNE ET SES LEGUMES RIZ FROMAGE CREME DESSERT AU CHOCOLAT	ŒUF SAUCE COCKTAIL FILET DE LIEU SAUCE NORMANDE POMMES DE TERRE VAPEUR BROCOLIS A L'AIL KIWIS

lundi 16 novembre	mardi 17 novembre	jeudi 19 novembre	vendredi 20 novembre
BETTERAVES EN JULIENNE A LA VINAIGRETTE ESCALOPE DE VOLAILLE AU MAROILLES MACARONI SALSIFIS A LA TOMATE YAOURT AUX FRUITS	PANE AU FROMAGE SAUCE TOMATE QUINOA FONDUE DE POIVRONS FROMAGE FRUIT DE SAISON	BŒUF AUX CAROTTES FRITES SALADE FROMAGE FRUIT DE SAISON	CELERI REMOULADE NUGGETS DE POISSON RIZ PILAF POEELE MERIDIONALE LIEGEOIS CHOCOLAT

lundi 23 novembre	mardi 24 novembre	jeudi 26 novembre	vendredi 27 novembre
ESCALOPE DE PORC SAUCE BRUNE LENTILLES CUISINEES POMMES DE TERRE FROMAGE BEIGNET AU CHOCOLAT	CAROTTES RÂPÉES SPAGHETTI A LA BOLOGNAISE VEGETALE SALADE DE FRUITS	VELOUTE DE CHOU-FLEUR OMELETTE FROMAGERE POMMES RISSOLEES HARICOTS VERTS FRUIT DE SAISON	TARTE AUX 3 FROMAGES FILET DE POISSON MEUNIERE SAUCE GRIBICHE POMMES VAPEUR FONDUE DE POIREAUX CREME VANILLE

lundi 30 novembre	mardi 01 décembre	jeudi 03 décembre	vendredi 04 décembre
CERVELAS OBERNOIS SAUCE MOUTARDE POMMES DE TERRE CAMPAGNARDES BROCOLIS A L'ECHALOTE FROMAGE FRUIT DE SAISON	POTAGE DU JARDIN FALAFELS A L'ORIENTALE SEMOULE RATATOUILLE TARTE A LA CREME	GOULASH DE BŒUF FRITES SALADE FROMAGE FRUIT DE SAISON	PÂTE DE CAMPAGNE ET CONDIMENTS FILET DE LIEU SAUCE CITRON RIZ PILAF GRATIN DE CHOU-FLEUR MOUSSE AU CHOCOLAT

lundi 07 décembre	mardi 08 décembre	jeudi 10 décembre	vendredi 11 décembre
ESCALOPE DE DINDE SAUCE FORESTIERE CŒUR DE BLE PÔEELE CAMPAGNARDE FROMAGE FRUIT DE SAISON		CELERI VINAIGRETTE HACHIS PARMENTIER SALADE FRUIT DE SAISON	BROCHETTE DE POISSON PANE ET SON CITRON GRATIN DAUPHINOIS ENDIVES BRAISEES YAOURT AROMATISE

lundi 14 décembre	mardi 15 décembre	jeudi 17 décembre	vendredi 18 décembre
VELOUTE DE CAROTTES TAGLIATELLES A LA CARBONARA TARTE AU CHOCOLAT	GALETTE FROMAGERE SEMOULE RATATOUILLE FROMAGE FRUIT DE SAISON	OMELETTE AUX CHAMPIGNONS DUO DE PUREES FROMAGE FROMAGE BLANC SUCRE	SALADE MEXICAINE HAMBURGER FRITES FRAÎCHES-SALADE FRUIT DE SAISON 



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