

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&A



Menus du 02 novembre au 18 décembre 2020

RESTAURANT SCOLAIRE DE AIME LA PLAGNE

lundi 02 novembre	mardi 03 novembre	jeudi 05 novembre	vendredi 06 novembre
Betteraves Bio Vinaigrette	Pâté Croûte	Salade d'Endives Vinaigrette	Salade Iceberg Vinaigrette
Sauté de Bœuf Région façon Carbonade	Poisson Blanc Meunière	Boulettes de Bœuf à la sauce Tomate	Œufs Durs
Carottes à l'Etuvee	Coquillettes Bio	Semoule Bio	Epinards Bio à la Béchamel
Bournette du Vercors	Yaourt de la Région	Suisse Fruité	Saint Paulin
Crème Dessert Vanille	Clémentine	Poire de la Région	Brownies du Chef

lundi 09 novembre	mardi 10 novembre	jeudi 12 novembre	vendredi 13 novembre
Carottes Région Râpées Vinaigrette au Citron	Salade de Pâtes	Laitue Vinaigrette à l'Huile d'Olives	Salade de Haricots Verts Bio
Paupiette de Veau sauce Provençale	Haut de Cuisse de Poulet Rôti	Galette de Soja à la Provençale	Brandade de Colin
Riz Bio	Haricots Beurre Persillés	Gratin de Chou Fleur	Bûche du Pilat
Yaourt de la Région	Edam Bio	Camembert Bio	Kiwi Bio
Ananas au Sirop	Eclair au Chocolat	Liégeois Chocolat	

lundi 16 novembre	mardi 17 novembre	jeudi 19 novembre	vendredi 20 novembre
Chou Rouge Région Râpé	Salade de Cœurs de Palmiers	Salade d'Endives Vinaigrette	Œuf Dur Mayonnaise
Coquillettes Bio	Risotto aux Deux Lentilles Bio	Filet de Colin sauce Rougeail	Sauté de Bœuf façon Bourguignon Duo Carottes et Navets
façon Carbonara		Pommes Noisettes	Yaourt de la Région
Suisse Fruité	Maasdam Bio	Vache Qui Rit Bio	Gâteau aux Praines du Chef
Orange Bio	Crème Dessert Vanille	Compote de Pommes Région Cannelle	

lundi 23 novembre	mardi 24 novembre	jeudi 26 novembre	vendredi 27 novembre
Céleri Région Vinaigrette	Crêpe au Fromage	Salade Iceberg Vinaigrette	Macadoine de Légumes
Chipolatas Région au Jus	Emincé de Dinde à la Crème	Jambalaya	Poisson Pané
Purée de Pommes de Terre	Jardinière de Légumes	au Riz Bio	Haricots Verts Bio Persillés
Fromage de la Région	Fromage Blanc Nature	Emmental	Yaourt Nature Bio
Pomme de la Région	Banane Bio	Compote de Pommes Région	Gâteau aux Pépites de Chocolat du Chef

lundi 30 novembre	mardi 01 décembre	jeudi 03 décembre	vendredi 04 décembre
Salade Verte Vinaigrette Balsamique	Salade de Blé Arlequin	Pizza au Fromage	Céleri Rémoulade
Tartiflette	Cordon Bleu de Volaille	Filet de Colin au Four	Chili Sin Carne
Fromage Blanc au Miel	Poireaux Béchamel	Gratin de Potiron	Yaourt Aromatisé
Pomme Régionale	Edam Bio	Vache Qui Rit Bio	Kiwi Bio
	Clémentine	Compote de Pommes Région Coing du Chef	

lundi 07 décembre	mardi 08 décembre	jeudi 10 décembre	vendredi 11 décembre
Carottes Région Râpées	Salade de Pommes de Terre	Salade Verte Vinaigrette Echalote	Pâté Croûte
Sauté de Porc Région Moutarde	Rôti de Bœuf aux Epices	Gratin de Lentilles Bio et Patate Douce	Filet de Merlu sauce Citron
Semoule Bio	Haricots Verts Persillés	Yaourt de la Région	Petits Pois Bio
Yaourt Nature	Maasdam Bio	Banane Bio	Bûche du Pilat
Orange Bio	Pomme Région		Mousse au Chocolat au Lait

lundi 14 décembre	mardi 15 décembre	jeudi 17 décembre	vendredi 18 décembre
Salade Iceberg Vinaigrette à l'Huile	Salade de Lentilles		Macédoine de Légumes
Macaronis Bio	Rôti de Dinde au Curry		Boulettes de Porc à la Sauce
façon Bolognaise Végétarienne	Chou Fleur Persillé	REPAS DE NOEL	Carottes à l'Etuvees
Bournette du Vercors	Emmental		Chantailou
Compote de Fruits Maison	Orange Bio		Crème Dessert Vanille

