

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.



S.A. à Directeur 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

MENU du 2 novembre au 18 décembre 2020

MARCK 2 BIO

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit



Lundi 2 novembre	Mardi 3 novembre	Mercredi 4 novembre	Jeudi 5 novembre	Vendredi 6 novembre
Carottes râpées à l'orange 	Betteraves rouges vinaigrette	Oeufs durs sauce cocktail	Salami	Salade iceberg vinaigrette aux fines herbes/ Macédoine de légumes
Boul bocuf à la tomate subst:boulettes de soja provençales Semoule	Rôti de porc curry et carottes subst:marmite de thon au curry, carottes Riz pilaf 	Haché de veau au paprika subst:filet de poisson au paprika Gratin de chou-fleur et pommes de terre	Raviolis de boeuf subst:ravioles ricotta épinards Emmental râpé 	Poisson pané Epinards au fromage fondu Pommes de terre vapeur
Crème dessert vanille	Carré de liguail Biscuit	Yaourt brassé aux fruits/	Fruit de saison	Brownies
Lundi 9 novembre	Mardi 10 novembre	Mercredi 11 novembre	Jeudi 12 novembre	Vendredi 13 novembre
Terrine de campagne	Médaille de surimi sauce cocktail		Salade coleslaw	Crêpe au fromage
Paupiette de veau au jus subst:marmite de poisson Riz à la brunoise de légumes	Haut de cuisse de poulet rôti mat:nugget's de poulet subst:nugget's de blé Pommes de terre boulangère	FERIE	Filet de poisson pané sauce tomate Coquillettes 	Steak haché ketchup Purée de carottes et pommes de terre
Compote de pommes	Yaourt aromatisé		Edam Biscuit 	Flan au chocolat
Lundi 16 novembre	Mardi 17 novembre	Mercredi 18 novembre	Jeudi 19 novembre	Vendredi 20 novembre
Betteraves vinaigrette	Carottes râpées vinaigrette	Taboulé à la mimolette	Repas terroir Céleri rémoulade	Mortadelle
Cordon bleu de volaille Sauce mayonnaise Riz pilaf	Carbonara de porc subst:carbonara de soja Torsades Emmental râpé	Aiguillettes de poulet barbecue subst:crousti-fromage Petits pois carottes	Sauté de boeuf façon carbonnade subst:omelette Frites (hauts de France)	Filet de colin à l'ancienne Gratin d'automne (carottes, navets, pommes de terre)
Vache qui rit Biscuit 	Banane 	Compote pommes	Liégeois chocolat (vieux Moutier)/	Gâteau à la vanille
Lundi 23 novembre	Mardi 24 novembre	Mercredi 25 novembre	Jeudi 26 novembre	Vendredi 27 novembre
Potage Crécy 	Macédoine de légumes	Velouté de champignons	Céleri rémoulade	Oeufs durs mayonnaise
Chipolatas subst:nugget's de blé Potatoes-ketchup	Emincé de dinde sauce barbecue subst:fricassée de colin Coudes rayés	Picadillo mexicain subst:picadillo de soja Riz	Filet de poisson meunière Jardinière de légumes	Steak haché Pommes rissolées Salade verte
Camembert Biscuit 	Fromage blanc et sucre	Fruit de saison	Yaourt nature sucré	Fruit de saison

Lundi 30 novembre	Mardi 1 décembre	Mercredi 2 décembre	Jeudi 3 décembre	Vendredi 4 décembre
Chou blanc rémoulade	Salade de crozet	Haricots verts vinaigrette	Carottes râpées vinaigrette ciboulette	Macédoine de légumes
Allumettes de dinde à l'italienne subst:marmite de thon à l'italienne Coquillettes Emmental râpé 	Filet de poisson pané pommes noisettes salade verte Sauce mayonnaise	Sauté de boeuf à la niçoise subst:quenelles nature à la niçoise Semoule	Cordon bleu subst:crousti-fromage Poireaux et pommes de terre béchamel 	Waterzoi de colin et ses légumes Riz pilaf
Ile flottante	Fruit de saison	Yaourt	Clémentine et spéculoos de la Saint Nicolas	Cookie aux pépites de chocolat
Lundi 7 décembre	Mardi 8 décembre	Mercredi 9 décembre	Jeudi 10 décembre	Vendredi 11 décembre
céleri rémoulade	Oeufs durs mayonnaise	Carottes râpées vinaigrette		Goyère au Comté et emmental
Sauté de porc sauce au curcuma subst:fricassée de poisson au curcuma Semoule 	Rôti de boeuf sauce échalote mat:haché de veau subst:omelette sauce échalote Haricots verts Pommes de terre persillées 	Rôti de dinde au curry subst:nugget's de blé Purée au lait Salade verte	Steak haché Pommes rissolées Ketchup Salade verte	Filet de merlu sauce citron ciboulette, dès de tomate Riz d'or
Mousse au chocolat	Chantailou Biscuit	Fruit de saison	Yaourt aromatisé Gaufre de liège	Fruit de saison
Lundi 14 décembre	Mardi 15 décembre	Mercredi 16 décembre	Jeudi 17 décembre	Vendredi 18 décembre
Betteraves rouges vinaigrette 	Salade aux croutons	Friand au fromage/ Crêpe au fromage	Salade iceberg vinaigrette	REPAS de NOËL Mousson de canard et son toast subst:médaille de surimi mayonnaise
Bolognaise de boeuf subst:bolognaise de soja Torsades Emmental râpé	Gratin façon tartiflette subst:gratin de légumes et fromage	Marmite de colin à l'oseille Brocolis Céréales gourmandes	Nugget's de poisson Frites Salade verte Mayonnaise	Filet de poulet aux marrons subst:filet de poisson aux marrons Petits pois carottes Potato pops
Salade de fruits au sirop	Banane 	Choix de fruit de saison	Crème dessert vanille	Bûche de NOËL

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements