

## 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 CMApi

# Menus du 02 novembre au 18 décembre 2020

## RESTAURANT SCOLAIRE VILLE DE CHERENG - MATERNELLE

Légende :



Menus à thème

Chronique Culinaire

lundi 02 novembre	mardi 03 novembre	mercredi 04 novembre	jeudi 05 novembre	vendredi 06 novembre
SOUPE AU POTIRON LOCAL	CAROTTES RÂPÉES LOCALES	CHOU FLEUR AU FROMAGE FRAIS	SAUCISSON SEC	SALADE COLESLAW LOCALE
ROUGAIL SAUCISSE	CORDON BLEU SAUCE FORESTIÈRE	OMELETTE PROVENÇALE	ROTI DE BŒUF(VBF) AU JUS (steak haché pour les maternelles)	PECHE DU JOUR
RIZ PILAF BIO ET PETITS LÉGUMES	POMMES DE TERRE PERSILLÉES ET HARICOTS VERTS BIO	CŒUR DE BLÉ BIO ET RATATOUILLE	PURÉE DE POMMES DE TERRE ET CAROTTES LOCALES	COQUILLETES BIO AUX PETITS LÉGUMES SAUCE TOMATE
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
	TARTE AUX POMMES MAISON	YAOURT AUX FRUITS	CHOIX DE FRUITS	ILE FLOTTANTE

lundi 30 novembre	mardi 01 décembre	mercredi 02 décembre	jeudi 03 décembre	vendredi 04 décembre
MACÉDOINE MIMOSA	MORTADELLE	CÈLÉRI RÉMOULADE LOCAL	ŒUF DUR SAUCE COCKTAIL	SALADE AUX CROUTONS
FILET DE POULET A LA CRÈME	CHIPOLATAS AUX HERBES	OMELETTE AUX FINES HERBES	HACHIS PARMENTIER	PECHE DU JOUR
BLÉ BIO AUX PETITS LÉGUMES	FARFALLES BIO ET CAROTTES LOCALES	SEMOULE BIO ET LÉGUMES AU CUMIN	SALADE COMPOSÉE	RIZ PILAF BIO ET POTIRON A LA CRÈME
COMPOTE DE POIRES AU SPÉCULOOS	FROMAGE	YAOURT AROMATISE	CHOIX DE FRUITS	ROULE A LA CONFITURE

lundi 09 novembre	mardi 10 novembre	mercredi 11 novembre	jeudi 12 novembre	vendredi 13 novembre
MORTADELLE A LA PISTACHE LOCALE	RADIS AU SEL		SALADE D'ENDIVES LOCALES	POTAGE AUX LÉGUMES LOCAUX
SAUTE DE VOLAILLE FRANÇAISE SAUCE AIGRE DOUCE	BOULETTES D'AGNEAU SAUCE NAPOLITAINE	<b>FÉRIÉ</b>	PATES SAUCE FROMAGE (PLAT VÉGÉTARIEN)	POISSON MEUNIÈRE
RIZ BIO ET POËLÉE DE LÉGUMES	SEMOULE BIO ET RATATOUILLE		MACARONI BIO ET JULIENNE DE LÉGUMES	POMMES DE TERRE ET BROCOLIS
CHOIX DE FRUITS	FROMAGE		YAOURT AROMATISE	YAOURT LOCAL

lundi 07 décembre	mardi 08 décembre	mercredi 09 décembre	jeudi 10 décembre	vendredi 11 décembre
SALADE COMPOSÉE	CRÊPE AU FROMAGE	SALADE FROMAGÈRE LOCALE	POTAGE DE LÉGUMES LOCAUX	SALADE DE CROUTONS
QUICHE AUX FROMAGE	AIGUILLETES DE VOLAILLE FRANÇAISE SAUCE FORESTIÈRE	CORDON BLEU	PATES BIO CARBONARA	SAUCISSE
SALADE VERTE	PATES BIO ET POËLÉE DE CHAMPIGNONS	POMMES DE TERRE RISSOLÉES ET JULIENNE DE LÉGUMES		LENTILLES
FROMAGE	YAOURT LOCAL	FRUITS BIO	CHOIX DE FRUITS	FROMAGE BLANC

lundi 16 novembre	mardi 17 novembre	mercredi 18 novembre	jeudi 19 novembre	vendredi 20 novembre
DUO DE CRUDITÉS LOCALES	PECHE AU THON	CÈLÉRI FRAIS VINAIGRETTE LOCAL	POTAGE DE LÉGUMES LOCAUX	FRIAND AU FROMAGE
TARTIFLETTE VÉGÉTARIENNE	NORMANDIN DE VEAU SAUCE SUPRÊME	PILONS DE POULET	PALERON DE BŒUF VBF AU JUS LIÉ	PECHE DU JOUR
SALADE VERTE	CŒUR DE BLÉ BIO ET HARICOTS VERTS	POMMES DE TERRE SAUTÉES ET SALADE VERTE	ÉCRASÉ DE LÉGUMES DU POT AU FEU ET POMMES DE TERRE	TORTI ET CAROTTES LOCALES
FROMAGE	FROMAGE	FRUITS BIO	POMME AU FOUR CASSONADE ET COULIS DE TROGNONS	CHOIX DE FRUITS

lundi 14 décembre	mardi 15 décembre	mercredi 16 décembre	jeudi 17 décembre	vendredi 18 décembre
CAROTTES LOCALES A LA MENTHE	SURIMI MAYONNAISE	BETTERAVES MIMOSA	 <b>REPAS DE NOEL</b>	
PANE AU FROMAGE (VÉGÉTARIEN)	SAUCISSE DE VOLAILLE	BURGER DE VEAU SAUCE CHAMPIGNONS LOCAUX		REPAS PIZZA
PURÉE ET BROCOLIS BIO	JARDINIÈRE DE LÉGUMES LOCAUX (POMMES DE TERRE)	PATES BIO ET RATATOUILLE		SALADE COMPOSÉE
COMPOTE DE POMMES	CHOIX DE FRUITS BIO	COCKTAIL DE FRUITS FRAIS		BROWNIES

lundi 23 novembre	mardi 24 novembre	mercredi 25 novembre	jeudi 26 novembre	vendredi 27 novembre
ÉMIETTÉ DE POISSON SAUCE CURRY	POTAGE LOCAL	BETTERAVES ROUGES	SALADE COLESLAW LOCALE	TABOULÉ A L'ORIENTALE
STEAK HACHE(VBF) SAUCE POIVRE	OMELETTE AU FROMAGE (VÉGÉTARIEN)	ROTI DE PORC DES HAUTS DE FRANCE SAUCE TOMATE	BŒUF VBF AUX OLIVES	CROQUETTES DE POISSON SAUCE PIZZA FROIDE
COQUILLETES BIO ET CAROTTES LOCALES	POMMES DE TERRE ET FONDUE DE POIREAUX LOCAUX	BOULGHOUR BIO ET ÉPINARDS A LA CRÈME	POMMES PERSILLÉES ET SALSIFIS	PENNES BIO ET POËLÉE DE LÉGUMES
CHOIX DE FRUITS	FROMAGE BLANC A LA CASSONADE	COMPOTE DE POMMES	CRÈME DESSERT VANILLE	FROMAGE

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements