

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.

SA, à Directoire 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

Menus du 02 novembre au 18 décembre 2020

RESTAURANT SCOLAIRE VILLE DE CHERENG - PRIMAIRE

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 OU MACÉDOINE OU BETTERAVES ROUGES OU CONCOMBRE	CAROTTES RÂPÉES LOCALES OU CÉLÉRI FRAIS RÉMOULADE OU SALADE D'AGRUMES BIO OU SALADE DE MAÏS	CHOU FLEUR AU FROMAGE FRAIS	SAUCISSON SEC OU CŒUR DE PALMIER OU SALADE D'ENDIVES OU ARTICHAUT	SALADE COLESLAW LOCALE OU DEMI POMELOS OU VERRINE DU CHEF OU SARDINES
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 OU FRUITS OU CRÈME VANILLE OU MOUSSE CHOCOLAT	FROMAGE TARTE AUX POMMES MAISON OU YAOURT AROMATISÉ OU FROMAGE BLANC SUCRE OU FROMAGE	FROMAGE YAOURT AUX FRUITS	CHOIX DE FRUITS OU FROMAGE OU COMPOTE OU PETITS SUISSES	FROMAGE ILE FLOTTANTE OU CRÈME DESSERT SAVEUR PRALINE OU FROMAGE OU LIÉGEOIS CHOCOLAT

lundi 30 novembre	mardi 01 décembre	mercredi 02 décembre	jeudi 03 décembre	vendredi 04 décembre
MACÉDOINE MIMOSA OU HARICOTS VERTS AU MAÏS OU CAROTTES RÂPÉES LOCALES OU TOAST AU FROMAGE	MORTADELLE OU DUO DE CHOUX LOCAUX OU SALADE AUX CROUTONS OU SARDINES	CÉLÉRI RÉMOULADE LOCAL	CŒUF DUR SAUCE COCKTAIL OU POIREAUX LOCAUX MIMOSA OU FLAN DE LÉGUMES OU SALADE D'ENDIVES	SALADE AUX CROUTONS OU SALADE COLESLAW LOCALE OU VERRINE DU CHEF OU PIZZA
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 OU CRÈME PRALINÉ OU FRUITS OU FROMAGE	FROMAGE OU CHOIX DE FRUITS OU FROMAGE BLANC A LA VERGEOISE OU PÂTISSERIE MAISON	YAOURT AROMATISÉ	CHOIX DE FRUITS OU FROMAGE OU COCKTAIL DE FRUITS OU YAOURT NATURE SUCRE	ROULE A LA CONFITURE OU FROMAGE OU FRUITS OU POIRE AU CHOCOLAT

lundi 09 novembre	mardi 10 novembre	mercredi 11 novembre	jeudi 12 novembre	vendredi 13 novembre
MORTADELLE A LA PISTACHE LOCALE OU SALADE DE TOMATE OU CAKE AU JAMBON OU ASPERGES	RADIS AU SEL OU SALADE FROMAGÈRE OU CAROTTES LOCALES A L'ORANGE OU LENTILLES		SALADE D'ENDIVES LOCALES OU CÉLÉRI RÂPÉ MAYONNAISE OU SALADE COMPOSÉE OU ŒUF MAYONNAISE	POTAGE AUX LÉGUMES LOCAUX OU BETTERAVES ROUGES OU SALADE D'HARICOTS VERTS BIO
SAUTE DE VOLAILLE FRANÇAISE SAUCE AIGRE DOUCE	BOULETTES D'AGNEAU SAUCE NAPOLITAINE	FÉRIÉ	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 OU FROMAGE OU YAOURT AUX FRUITS OU ABRICOT AU SIROP	FROMAGE FROMAGE OU MOUSSE AU CHOCOLAT OU FLAN NAPPE OU CAMEL OU BRIOCHE PERDUE		YAOURT AROMATISÉ OU FROMAGE BLANC AU SUCRE OU PETITS SUISSES OU FROMAGE	YAOURT LOCAL

lundi 07 décembre	mardi 08 décembre	mercredi 09 décembre	jeudi 10 décembre	vendredi 11 décembre
SALADE COMPOSÉE OU RADIS AU SEL OU VERRINE DU CHEF BIO OU ENDIVES LOCALES AU BLEU	CRÊPE AU FROMAGE OU HARICOTS VERTS OU FEUILLETÉ AU FROMAGE OU DIPS DE CAROTTES LOCALES	SALADE FROMAGÈRE LOCALE	POTAGE DE LÉGUMES LOCAUX OU MAÏS AUX POIVRONS OU CHAMPIGNONS A LA CRÈME	SALADE DE CROUTONS OU SALADE D'AGRUMES OU VERRINE DU CHEF OU ARTICHAUT
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 OU ILE FLOTTANTE OU LIÉGEOIS A LA VANILLE OU CRÈME DESSERT AU CAMEL	YAOURT LOCAL	FRUITS BIO	CHOIX DE FRUITS OU FROMAGE OU SALADE DE FRUITS OU PÂTISSERIE MAISON	FROMAGE BLANC OU BROWNIE OU VERRINE GOURMANDE OU FROMAGE

lundi 16 novembre	mardi 17 novembre	mercredi 18 novembre	jeudi 19 novembre	vendredi 20 novembre
DUO DE CRUDITÉS LOCALES OU AVOCAT OU COLESLAW OU CŒUR D'ARTICHAUT	PECHE AU THON OU SURIMI AU PAMPLEMOUSSE OU SARDINE A LA TOMATE OU CAROTTES RÂPÉES LOCALES	CÉLÉRI FRAIS VINAIGRETTE LOCAL	POTAGE DE LÉGUMES LOCAUX OU LENTILLES OU CŒURS DE PALMIER	FRIAND AU FROMAGE OU SALADE MÉLÉE OU SALADE DE TOMATES OU 1/2 POMELOS
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				
CHOIX DE FRUITS OU FROMAGE OU CITRON OU TARTE AUX FRUITS OU FROMAGE	FROMAGE OU CHOIX DE FRUITS OU SALADE DE FRUITS A LA MENTHE OU COMPOTE	FRUITS BIO	POMME AU FOUR CASSONADE ET COULIS DE TROGNONS OU FRUITS BIO OU MERINGUE	CHOIX DE FRUITS OU FROMAGE OU FROMAGE BLANC AU CHOCOLAT OU YAOURT AROMATISÉ

lundi 14 décembre	mardi 15 décembre	mercredi 16 décembre	jeudi 17 décembre	vendredi 18 décembre
CAROTTES LOCALES A LA MENTHE OU CHOU ROUGE MAYONNAISE OU VERRINE DU CHEF OU PECHE AU THON	SURIMI MAYONNAISE OU ŒUF MAYONNAISE OU SALADE CROQUANTE OU CONCOMBRE VINAIGRETTE	BETTERAVES MIMOSA	REPAS DE NOEL 	REPAS PIZZA
PANE AU FROMAGE (VÉGÉTARIEN)	SAUCISSE DE VOLAILLE	BURGER DE VEAU SAUCE CHAMPIGNONS LOCAUX		SALADE COMPOSÉE
PURÉE ET BROCOLIS BIO	JARDINIÈRE DE LÉGUMES LOCAUX (POMMES DE TERRE)	PATES BIO ET RATATOUILLE		BROWNIES
COMPOTE DE POMMES OU FRUITS OU YAOURT NATURE SUCRE OU FROMAGE	CHOIX DE FRUITS BIO OU ENTREMETS OU BARRE BRETONNE OU FROMAGE	COCKTAIL DE FRUITS FRAIS		

lundi 23 novembre	mardi 24 novembre	mercredi 25 novembre	jeudi 26 novembre	vendredi 27 novembre
ÉMiettÉ DE POISSON SAUCE CURRY OU CHOU ROUGE OU SALADE D'ENDIVES LOCALES OU COURGETTE RÂPÉE	POTAGE LOCAL OU DEMI POMELOS OU SALADE DE CROUTONS	BETTERAVES ROUGES	SALADE COLESLAW LOCALE OU SALADE D'AGRUMES OU VERRINE DU CHEF BIO OU MACÉDOINE	TABOULÉ A L'ORIENTALE OU SALADE MEXICAINE OU SALADE DE POIVRONS OU SALADE D'ENDIVES LOCALES
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 PITTA FROIDE
COQUILLETES BIO ET CAROTTES LOCALES	POMMES DE TERRE ET FONDUE DE POIREAUX LOCAUX	BOULGHOUR BIO ET ÉPINARDS A LA CRÈME FROMAGE	POMMES PERSILLÉES ET SALSIFIS	PENNES BIO ET POËLÉE DE LÉGUMES
CHOIX DE FRUITS OU FROMAGE OU CRÈME AU CHOCOLAT OU FLAMBY	FROMAGE BLANC A LA CASSONADE OU YAOURT NATURE SUCRE OU GAUFRE	COMPOTE DE POMMES	CRÈME DESSERT VANILLE OU LIÉGEOIS AU CHOCOLAT OU MOUSSE AU CITRON OU FROMAGE	FROMAGE OU CHOIX DE FRUITS OU PANNA COTTA OU YAOURT AUX FRUITS