

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! 

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

Menus du 2 novembre au 18 décembre 2020

RESTAURANTS SCOLAIRES DE MOULIDARS ET VIBRAC

LUNDI 02 NOVEMBRE	MARDI 03 NOVEMBRE	JEUDI 05 NOVEMBRE	VENDREDI 06 NOVEMBRE	LUNDI 30 NOVEMBRE	MARDI 01 DECEMBRE	JEUDI 03 DECEMBRE	VENDREDI 04 DECEMBRE
Crêpe fourrée	Carottes râpées LOCALES aux raisins	Potage de légumes	Toast au chèvre	Salade de riz	Pomelo au sucre	Potage de légumes	Friand
Jambon grillé	Pâtes fourrées au fromage, sauce tomate	Pilons de poulet rôtis	Poisson crème à l'oseille	Steak haché de veau grillé	Rôti de dinde sauce moutarde	Omelette au fromage	Poisson sauce hollandaise
Brocolis	Fromage blanc BIO LOCAL	Gratin de courge	Duo de haricots verts et beurre	Brocolis béchamel	Pommes vapeur BIO	Gratin de courge	Epinards
Tomme		Edam	Saint Paulin	Saint Paulin	Camembert	Petits suisses	Edam
Liégeois au chocolat	Ananas au sirop	Pot de crème vanille et biscuit	Fruit de saison	Œufs au lait	Litchis au sirop	Semoule au lait coulis de caramel	Fruit de saison

LUNDI 09 NOVEMBRE	MARDI 10 NOVEMBRE	JEUDI 12 NOVEMBRE	VENDREDI 13 NOVEMBRE	LUNDI 07 DECEMBRE	MARDI 08 DECEMBRE	JEUDI 10 DECEMBRE	VENDREDI 11 DECEMBRE
Chou râpé BIO en salade	Surimi mayonnaise	Pomelo au sucre	Potage de légumes	Coleslaw (chou, carotte râpés LOCAUX)	Céleri LOCAL râpé aux pommes	Terrine de poisson	Soupe à la tomate
Hachis parmentier (VBF)	Côte de porc LOCAL au jus	Omelette aux pommes de terre BIO	Poisson pané et citron	Navarin de veau (VBF)	Gratin de quenelles sauce forestière	Chipolatas LOCALES grillées	Poisson meunière et citron
Salade verte BIO	Carottes vichy	Salade verte BIO	Riz	Pâtes BIO	Haricots verts	Lentilles BIO cuisinées	Riz
Kiri	Tomme	Bûchette de chèvre	Petits suisses	Kiri	Gouda	Bûchette de chèvre	Yaourt BIO LOCAL
Flan au caramel	Brownie au chocolat et crème anglaise	Fruit de saison	Fruit de saison	Panna cotta au coulis de fruits rouges	Tarte aux pommes	Fruit de saison	Fruit de saison

RUSSIE

Gastronomades

Repas de Noël

LUNDI 16 NOVEMBRE	MARDI 17 NOVEMBRE	JEUDI 19 NOVEMBRE	VENDREDI 20 NOVEMBRE	LUNDI 14 DECEMBRE	MARDI 15 DECEMBRE	JEUDI 17 DECEMBRE	VENDREDI 18 DECEMBRE
Salade d'endives aux pommes LOCALES	Potage de légumes	Salade à la russe (macédoine, oignon, ail, œuf dur, yaourt)	Betterave rouge braisée, bavaroise au fromage frais de chèvre manslois, crumble au	Salade verte au maïs	Potage de légumes	Salade de blé aux légumes	Mousson de canard et son chutney de pomme
Escalope de dinde BBC à la crème	Quiche poireau chèvre	Bœuf (VBF) Strogonoff (champi, paprika, tomate)	Echine de cochon LABEL ROUGE confite	Escalope de porc au cumin	Rosbeef (VBF)	Galette de quinoa à la provençale, sauce tomate	Sauté de volaille sauce aux champignons
Petits pois	Salade verte BIO	Chou-fleur	Purée de panais, chou-fleur grillé, jus acidulé à l'estragon	Chou-fleur béchamel	Pâtes BIO	Petits pois	Pommes pins
Gouda	Mimolette	Carré frais	Tarte aux poires façon bourdaloue	Emmental	Saint Paulin	Coulommiers	Fromage de chèvre
Semoule au lait aux fruits sirop	Banane au chocolat	Vatrouchka (tarte au fromage blanc BIO et raisins secs)		Liégeois au chocolat	Fruit de saison	Salade de fruits frais	Bûche de Noël

LUNDI 23 NOVEMBRE	MARDI 24 NOVEMBRE	JEUDI 26 NOVEMBRE	VENDREDI 27 NOVEMBRE
Rillettes et cornichons / Pain	Endives au bleu et croûtons	Potage de légumes	Saucisson sec et cornichons
Poisson à l'orientale	Nuggets de blé	Lasagne à la bolognaise (VBF)	Brandade de poisson
Légumes façon couscous / Semoule	Jardinière de légumes	Salade verte BIO	Salade verte
Emmental	Cantal	Fromage blanc BIO LOCAL	Fromage ail et fines herbes
Fruit de saison	Mousse au chocolat	Salade de fruits frais	Fruit de saison LOCAL

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou des dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.

Menus susceptibles de modifications en fonction des livraisons.



Produit LOCAL



Produit BIO



Produit Label Bleu Blanc Cœur



Repas sans viande