

## 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&Agi

# Menus du 2 novembre au 18 décembre 2020

## RESTAURANT DU GROUPE SCOLAIRE SAINTE ANNE DE SEBOURG



Le choix souligné correspond au menu des maternels

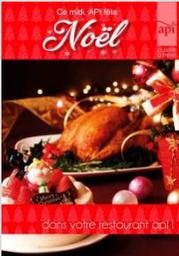
lundi 02 novembre	mardi 03 novembre	jeudi 05 novembre	vendredi 06 novembre
MORTADELLE AUX OLIVES CUISSÉ DE POULET RÔTIÉ AU THYM OU <b>EMINCE DE PORC</b> SAUCE BRUNE CŒUR DE BLE PETITS POIS FRUIT DE SAISON	MACEDOINE DE LEGUMES NOISSETTES DE BŒUF OU <b>OMELETTE AU FROMAGE</b> <b>FRITES FRAICHES</b> <b>SALADE</b> BEIGNET AUX POMMES	PECHE AU THON BOUDIN NOIR OU <b>FILET DE POULET</b> <b>SAUCE AUX CHAMPIGNONS</b> PUREE POMMES FRUITS RÔTIÉS YAOURT AROMATISÉ	FEUILLETE AU FROMAGE <b>FILET DE MERLU MEUNIÈRE</b> <b>AU CITRON</b> <b>ET A L'ESTRAGON</b> OU STEAK HACHE SAUCE AU POIVRE RIZ PILAF HARICOTS VERTS <b>POMME</b>

lundi 30 novembre	mardi 01 décembre	jeudi 03 décembre	vendredi 04 décembre
SOUPE DE LEGUMES DE SAISON <b>ESCALOPE DE PORC</b> SAVOYARDE OU <b>GOU LASH A LA HONGROISE</b> PUREE CHOU ROUGE A LA POLONAISE COMPOTE POMMES POIRES	SALADE VERTE AU GRUYERE <b>OMELETTE AUX HERBES</b> OU PAUPIETTE DE VEAU AUX OIGNONS <b>FRITES FRAICHES LOCALES</b> GRATIN DE CHOU FLEUR SEMOULE AU LAIT ET A LA VANILLE	PAMPLEMOUSSE AUX CREVETTES <b>SAUTE DE PORC AU CURRY</b> OU <b>CROQUE MONSIEUR</b> POMMES DE TERRE RISSOLEES SALADE CREME CHOCOLAT	TERRINE DE CAMPAGNE <b>PATES AU SAUMON</b> OU <b>ENDIVES</b> <b>A LA FLAMANDE</b> TORTI SALADE <b>POIRE</b>

lundi 09 novembre	mardi 10 novembre	jeudi 12 novembre	vendredi 13 novembre
<b>CAROTTES</b> RÂPEES AU MAÏS <b>RÔTI DE DINDE</b> <b>SAUCE AU CURRY DOUX</b> OU CORDON BLEU SEMOULE RATATOUILLE CREME AU CARAMEL	<b>VELOUTE D'ENDIVES</b> <b>DU NORD</b> <b>CARBONADE FLAMANDE</b> OU <b>FLAMICHE AU</b> <b>MAROILLES MAISON</b> <b>FRITES FRAICHES LOCALES</b> <b>SALADE</b> <b>TARTE AU CHUQUE DU CHEF</b>	CHAMPIGNONS A LA GRECQUE SAUCISSE DE VOLAILLE OU <b>CERVELAS OBERNOIS</b> <b>POMMES DE TERRE ROTIES</b> AUX HERBES DE PROVENCE FLAGEOLETS CUISINES CLEMENTINES	ŒUF DUR A LA MAYONNAISE <b>GRATIN DE POISSON</b> <b>A L'ESPAGNOLE</b> OU COURGETTE FARCIE A LA VIANDE GRATIN DE TORTI FONDUE DE TOMATES <b>FROMAGE BLANC SUCRE</b>

lundi 07 décembre	mardi 08 décembre	jeudi 10 décembre	vendredi 11 décembre
CERVELAS EN VINAIGRETTE <b>HACHIS PARMENTIER</b> OU HACHIS VEGETARIEN SALADE ROSES DES SABLES MAISON	CAROTTES RÂPEES AU GOUDA BŒUF MARENGO OU <b>PANE AU FROMAGE</b> <b>FRITES FRAICHES LOCALES</b> <b>CAROTTES FONDANTES</b> LA CREME CREME PRALINEE	LENTILLES EN VINAIGRETTE <b>OSSO BUCCO</b> <b>A LA MILANAISE</b> OU LAPIN AU PRUNEAUX PENNE SALSIFIS AU COURT BOUILLON YAOURT NATURE SUCRE	PIZZA AU FROMAGE <b>PAUPIETTE DE POISSON</b> OU CUISSÉ DE POULET FACON TEX-MEX RIZ AUX OIGNONS FONDUE DE POIREAUX KIWIS

lundi 16 novembre	mardi 17 novembre	jeudi 19 novembre	vendredi 20 novembre
VELOUTE DE POTIRON AU CURCUMA EMINCE DE POULET A LA CREME OU <b>STEAK HACHE GRILLE</b> SEMOULE PIPERADE MOUSSE AU SPECULOOS MAISON	MAQUEREAUX A LA MOUTARDE <b>ESTOUFFADE DE BŒUF</b> <b>A LA BASQUAISE</b> OU QUICHE LORRAINE AU THYM <b>FRITES FRAICHES</b> <b>FEUILLE DE CHÊNE</b> SALADE DE FRUITS DE SAISON	MACEDOINE DE LEGUMES STEAK HACHE DE VEAU OU <b>OMELETTE PAYSANNE</b> POTATOES BROCOLIS A L'ECHALOTE RIZ AU LAIT	SALADE COLESLAW <b>LASAGNES AU SAUMON</b> <b>ET POIREAUX</b> OU LASAGNES AUX LEGUMES BEIGNET CHOCOLAT - NOISSETTES

lundi 14 décembre	mardi 15 décembre	jeudi 17 décembre	vendredi 18 décembre
BETTERAVES ROUGES CASSOULET OU <b>SAUTE DE PORC</b> <b>AUX MARRONS</b> <b>POMMES PERSILLEES</b> HARICOTS BLANCS A LA TOMATE <b>FROMAGE BLANC LOCAL</b>	ENDIVES MIMOSA <b>CHEESEBURGER MAISON</b> OU <b>CHEESEBURGER</b> <b>VEGETARIEN</b> <b>FRITES FRAICHES LOCALES</b> DUO DE SALADES COOKIES DU CHEF		ROSETTE ET CONDIMENTS <b>DOS DE COLIN</b> <b>SAUCE TOMATE</b> OU <b>SAUTE DE BŒUF</b> AUX OLIVES GRATIN DE MACARONI POELEE DE LEGUMES ORANGE

lundi 23 novembre	mardi 24 novembre	jeudi 26 novembre	vendredi 27 novembre
VELOUTE DE TOMATES <b>ROTI DE PORC</b> SAUCE MOUTARDE OU <b>ESCALOPE DE DINDE</b> <b>SAUCE CURRY</b> <b>GRATIN DAUPHINOIS</b> POELEE DE CHAMPIGNONS YAOURT NATURE SUCRE	BETTERAVES ROUGES MIMOSA <b>JAMBON A L'OS</b> OU <b>NOISSETTES DE BŒUF</b> <b>A LA PROVENCALE</b> <b>FRITES FRAICHES LOCALES</b> CHOUX DE BRUXELLES BANANE	TABOULE ORIENTAL <b>QUICHE AUX COURGETTES</b> <b>CHEVRE ET MIEL</b> OU <b>BŒUF MIRONTON</b> <b>POMMES FONDANTES</b> SALADE DUO DE PAMPLEMOUSSES	CELERI AUX <b>POMMES</b> PATES A LA BOLOGNAISE OU <b>GRATIN DE POISSON</b> <b>AUX PETITS LEGUMES</b> PENNE POELEE DE LEGUMES CREME AU CHOCOLAT



**Vos repas sont cuisinés chaque jour par votre chef API, et son équipe !**

**Pour les primaires et collégiens, retrouvez dans votre restaurant, en plus du menu du jour, un buffet d'entrées (cruautés, charcuteries, entrées chaudes..), de fromages et de desserts (yaourts variés, pâtisseries, corbeille de fruits, ...)**