

## 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 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<br>CUISSÉ DE POULET RÔTIÉ<br>AU THYM<br>OU <b>EMINCE DE PORC</b><br>SAUCE BRUNE<br>CŒUR DE BLE<br>PETITS POIS<br>FRUIT DE SAISON | MACEDOINE DE LEGUMES<br>NOISETTES DE BŒUF<br>OU <b>OMELETTE AU FROMAGE</b><br><b>FRITES FRAICHES</b><br><b>SALADE</b><br>BEIGNET AUX POMMES | PECHE AU THON<br>BOUDIN NOIR<br>OU <b>FILET DE POULET</b><br><b>SAUCE AUX CHAMPIGNONS</b><br>PUREE<br>POMMES FRUITS RÔTIÉS<br>YAOURT AROMATISÉ | FEUILLETE AU FROMAGE<br><b>FILET DE MERLU MEUNIÈRE</b><br><b>AU CITRON</b><br><b>ET A L'ESTRAGON</b><br>OU STEAK HACHE<br>SAUCE AU POIVRE<br>RIZ PILAF<br>HARICOTS VERTS<br><b>POMME</b> |

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

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

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

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

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

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