

## 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.



S.A. à Directeur 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-Barœul

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 CIB'API

# MENU du 2 novembre au 18 décembre 2020

## SELF 4 éléments BIO SEQUEDIN

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.



Lundi 2 novembre	Mardi 3 novembre	Mercredi 4 novembre	Jeudi 5 novembre	Vendredi 6 novembre
Céleri rémoulade/ Carottes râpées à l'orange/macédoine de légumes <b>BIO</b> <b>Boul boeuf à la tomate</b> subst:boulettes de soja provençales <b>Semoule</b> Crème dessert vanille/ Liégeois chocolat/Compote	Betteraves rouges vinaigrette/brocolis à l'échalote/Oeuf dur mayo Rôti de porc curry et carottes subst:marmite de thon au curry, carottes <b>Riz pilaf</b> Carré de ligueil/Bûchette chèvre/Saint nectaire		Velouté d'endives/ Salami/demi avocat vinaigrette Raviolis de boeuf subst:ravioles ricot, épinards Emmental râpé Choix de 3 fruits de saison	Salade iceberg vinaigrette aux fines herbes/Macédoine de légumes/Salade d'endives Omelette Epinards au fromage fondu Pommes de terre vapeur Brownies/beignet/Eclair
Lundi 9 novembre	Mardi 10 novembre	Mercredi 11 novembre	Jeudi 12 novembre	Vendredi 13 novembre
<b>Terrine de campagne</b> / Brocolis à l'échalote/sardine Paupiette de veau au jus subst:marmite de poisson <b>Riz à la brunoise de légumes</b> Choix de 3 fruits de saison	Velouté de potiron/ Médailillon de surimi cocktail/Poireau vinaigrette Haut de cuisse de poulet rôti mat:nugget's de poulet subst:nugget's de blé Pommes de terre boulangère Yaourt aromatisé/ Yaourt nature sucré/compote de pommes	FERIE	Endives vinaigrette Salade coleslaw/ Macédoine de légumes Filet de poisson pané sauce tomate <b>Coquillettes</b> <b>Edam</b> / Pavé des Flandres/ Pyrénées	Crêpe au fromage/Crêpe champignon/Tarte légumes <b>Galette de soja provençale</b> ketchup Purée de carottes et pommes de terre Flan au chocolat/ Liégeois caramel/Fromage blanc
Lundi 16 novembre	Mardi 17 novembre	Mercredi 18 novembre	Jeudi 19 novembre	Vendredi 20 novembre
Potage cultivateur/ Betteraves vinaigrette/Salade verte vinaigrette Chili sin carne (haricots rouges, maïs, brunoise provençale) <b>Riz pilaf</b> <b>Le qui rit</b> /Pointe de brie/Mimolette	Carottes râpées vinaigrette/ Fleur de chou-fleurs sauce cocktail Carbonara de porc subst:carbonara de soja <b>Coquillettes</b> Emmental râpé Choix de 3 fruits de saison		Velouté de poireaux/ Céleri mayonnaise/Taboulé Sauté de boeuf façon carbonnade subst:omelette Frites (hauts de France) Liégeois chocolat/ Crème dessert vanille/Yaourt nature	Laitue vinaigrette à l'huile d'olive/ <b>Mortadelle</b> /salade aux dés de chèvre Filet de colin à l'ancienne Gratin d'automne (carottes, navets, pommes de terre) Gâteau à la vanille/Gaufre/Beignet
Lundi 23 novembre	Mardi 24 novembre	Mercredi 25 novembre	Jeudi 26 novembre	Vendredi 27 novembre
<b>Potage Crécy</b> /haricots beurre/carottes râpées Chipolatas subst:nugget's de blé Potatoes-ketchup <b>Camembert</b> /Saint nectaire/Fromage à tartiner	Macédoine de légumes/ Chou rouge râpé vinaigrette au miel/Brocolis Emincé de dinde sauce barbecue subst:fricassée de colin <b>Coquillettes</b> Fromage blanc et coulis de fruits rouges/ Fromage blanc et sucre/Yaourt chocolat		Céleri rémoulade/ Demi-pomelos et sucre/Velouté de champignons Filet de poisson meunière Jardinière de légumes Yaourt nature sucré/ Mousse au chocolat/compote	Salade iceberg vinaigrette au basilic/Oeufs durs mayonnaise/Demi avocat <b>Pizza tomates champignons, mozzarella, emmental</b> Choix de 3 fruits de saison

Lundi 30 novembre	Mardi 1 décembre	Mercredi 2 décembre	Jeudi 3 décembre	Vendredi 4 décembre
Soupe de légumes/ Chou blanc rémoulade/ Salade d'endives Allumettes de dinde à l'italienne subst:marmite de thon à l'italienne <b>Coquillettes</b> <b>Emmental râpé</b> Ile flottante/ Yaourt brassé aux fruits/ Yaourt aromatisé	Salade verte vinaigrette/ Salade de crozet/ Salade de Haricots verts <b>Gratin de pommes de terre pois chiche au comté</b> (pdt, pois chiche, petits pois, carottes)		<b>Carottes râpées vinaigrette ciboulette</b> / Rosette/Demi pomelos Cordon bleu subst:crousti fromage Poireaux et pommes de terre béchamel Clémentine et speculoos de la Saint Nicolas	Velouté dubarry/ Macédoine de légumes/ Demi avocat vinaigrette Waterzoï de colin et ses légumes <b>Riz pilaf</b> Cookie/Donut's/Eclair
Lundi 7 décembre	Mardi 8 décembre	Mercredi 9 décembre	Jeudi 10 décembre	Vendredi 11 décembre
Potage potiron/ Céleri mayonnaise/Salade verte Vinaigrette Sauté de porc sauce au curcuma subst:fricassée de poisson au curcuma <b>Semoule</b> Mousse au chocolat/ Yaourt nature	Salade de carmine rouge, Oeufs durs mayonnaise/Macédoine Rôti de boeuf sauce échalote mat:haché de veau <b>Haricots verts</b> Pommes de terre persillées Chantailou/ Bûche de chèvre/		<b>Lasagne de lentilles</b> <b>BIO à la méridionale</b> Yaourt arom/Flan vanille/yaourt choco	Goyère au Comté et emmental/Crêpe fromage/Crêpe champi Filet de merlu sauce citron ciboulette, Bûches de tomate <b>Riz d'or</b> Choix de 3 fruits de
Lundi 14 décembre	Mardi 15 décembre	Mercredi 16 décembre	Jeudi 17 décembre	Vendredi 18 décembre
<b>Betteraves rouges vinaigrette</b> / Carottes râpées/Macédoine Bolognaise de boeuf subst:bolognaise de soja <b>Coquillettes</b> <b>Emmental râpé</b> Salade de fruits au sirop/ Compote de fruits/ Compote de pommes	Soupe ardennaise/ Salade aux croûtons/Betteraves râpées Gratin façon tartiflette subst:gratin de légumes et fromage Choix de 3 fruits de saison		Salade iceberg vinaigrette/Poireau vinaigrette/Avocat Vinaigrette Long burger végétarien (pain long, cheddar, nugget's de blé) Frites Crème dessert vanille/Fromage blanc arom/Fromage Blanc vanille	<b>REPAS de NOËL</b> Mousson de canard et son toast subst:médailillon de surimi mayonnaise Filet de poulet aux marrons subst:filet de poisson aux marrons Petits pois carottes Potato pops <b>Bûche de NOËL</b>