

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 étales 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 CMApi

Menus du 2 novembre au 18 décembre 2020

RESTAURANT DE L'INSTITUTION NOTRE DAME DE SAINT-SAULVE



Légende :



PRODUIT LOCAL



MENU VEGETARIEN

lundi 02 novembre	mardi 03 novembre	jeudi 05 novembre	vendredi 06 novembre
TABOULE ORIENTAL ESCALOPE DE DINDE SAUCE AU MAROILLES OU RÔTI DE PORC COQUILLETES NAVETS CONFITS PETITS SUISSES SUCRES	CUISSE DE LAPIN SAUCE CHASSEUR OU STEAK HACHE Frites fraîches BROCOLIS AU BEURRE FROMAGE FRUITS DE SAISON	POTAGE A LA TOMATE COUSCOUS POULET MERGUEZ OU COUSCOUS AUX FALAFELS LEGUMES DE COUSCOUS GÂTEAU BASQUE	CHARCUTERIE ET CONDIMENTS SAUTE DE VEAU AUX LEGUMES OU FILET DE COLIN SAUCE PROVENCALE RIZ PILAF CAROTTES PERSILLEES FRUITS DE SAISON

lundi 30 novembre	mardi 01 décembre	jeudi 03 décembre	vendredi 04 décembre
CHIPOLATAS GRILLEES OU BŒUF AU PAPRIKA PUREE DUO DE SALSFIIS ET JEUNES CAROTTES FROMAGE FRUIT DE SAISON	SALADE DE CHOU AUX POMMES STEAK HACHE SAUCE AU POIVRE OU GIGOT D'AGNEAU Frites fraîches FEUILLE DE CHÊNE SALADE PETITS SUISSES FRUITES	CAROTTES RÂPEES AU MAÏS TORTI A LA CARBONARA OU TORTELLINI RICOTTA ET EPINARDS MOUSSE AU CHOCOLAT	PÂTE DE CAMPAGNE FILET DE MERLU MEUNIÈRE OU TOMATE FARCIE RIZ PILAF HARICOTS VERTS FRUIT DE SAISON

lundi 09 novembre	mardi 10 novembre	jeudi 12 novembre	vendredi 13 novembre
SARDINES A L'HUILE SAUTE DE DINDE MARENGO OU CERVELAS AU FROMAGE PUREE AU POTIRON FROMAGE BLANC AU SPECULOOS	BETTERAVES PERSILLEES SAUCISSE AUX HERBES OU NORMANDIN DE VEAU Frites fraîches PETITS POIS AU JUS FRUIT DE SAISON	SAUCE BOLOGNAISE OU BOLOGNAISE VEGETALE TORTI KIRI COMPOTE DE POMMES	CAROTTES RÂPEES A LA VINAIGRETTE FILET DE LIEU SAUCE NANTUA OU PALETTE A LA DIABLE RIZ CREOLE GRATIN DE CHOU-FLEUR MOUSSE NOIX DE COCO

lundi 07 décembre	mardi 08 décembre	jeudi 10 décembre	vendredi 11 décembre
COQUILLETES A LA PARISIENNE OU PALETTE A LA PROVENCALE COQUILLETES GRATIN DE LEGUMES MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	SALADE D'ENDIVES RÔTI DE BŒUF OU OMELETTE AUX HERBES Frites fraîches PETITS POIS CAROTTES TARTE AU CHOCOLAT	BETTERAVES SAUCE RAVIGOTE HACHIS PARMENTIER OU FOIE DE VEAU PUREE SALADE YAOURT NATURE SUCRE	QUICHE LORRAINE SAUMONETTE A L'ESTRAGON OU NOISETTES DE BŒUF SAUCE CHAMPIGNONS CŒUR DE BLE EPINARDS A LA CREME PECHE AU SIROP

lundi 16 novembre	mardi 17 novembre	jeudi 19 novembre	vendredi 20 novembre
SALADE D'ENDIVES AIGUILLETES DE VOLAILLE OU JAMBON BRAISE MINI PENNE BROCOLIS A L'AIL LIEGEOIS VANILLE	CHEESEBURGER MAISON OU CHEESEBURGER VEGETARIEN Frites fraîches SALADE FROMAGE FRUIT DE SAISON	ŒUF MAYONNAISE POULET RÔTI OU BŒUF BOURGUIGNON PUREE HARICOTS VERTS AU JUS FROMAGE BLANC SUCRE	CELERI RAVE AU CURRY SAUTE DE PORC AU CHORIZO OU GRATIN DE POISSON EBLY RATATOUILLE BEIGNET AUX POMMES

lundi 14 décembre	mardi 15 décembre	jeudi 17 décembre	vendredi 18 décembre
CELERI REMOLADE AIGUILLETES DE VOLAILLE OU VEAU BRAISE PÂTES CAROTTES AU JUS YAOURT AUX FRUITS	ROSETTE ET CORNICHONS STEAK HACHE OU SAUTE D'AGNEAU AU CURRY Frites fraîches POELEE DE LEGUMES ORANGE		AIGUILLETES DE COLIN SAUCE AUX MOULES OU BOULETTES DE SOJA A LA TOMATE RIZ FONDUE DE POIREAUX FROMAGE GLACE

lundi 23 novembre	mardi 24 novembre	jeudi 26 novembre	vendredi 27 novembre
POTAGE DE LEGUMES JAMBON GRILLE OU SAUTE DE DINDE POMMES DE TERRE AU BEURRE LENTILLES YAOURT AROMATISE	MACEDOINE DE LEGUMES POITRINE DE VEAU FARCIE OU PANE AU CFROMAGE Frites fraîches SALADE FRUITS DE SAISON	CARBONADE DE BŒUF OU RÔTI DE DINDE MACARONI HARICOTS BEURRE FROMAGE POIRE AU SIROP	CHOU ROUGE VINAIGRETTE FILET DE HOKI SAUCE HOLLANDAISE OU SAUTE DE PORC SAUCE CHARCUTIERE RIZ GRATIN DE COURGETTES ENTREMETS CHOCOLAT



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

**Retrouvez dans votre restaurant, en plus du menu du jour,
un buffet d'entrées** (crudités, charcuteries, entrées chaudes..., **de fromages et de desserts** (yaourts variés, pâtisseries, corbeille de fruits, ...)