

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 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-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

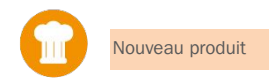
api

Conception CIB'API

MENU du 2 novembre au 18 décembre 2020

Ville de CYSOING

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
Haricots verts vinaigrette	Betteraves rouges vinaigrette		Velouté d'endives	Salami
Boul boeuf à la tomate <i>subst:boulettes de soja provençales</i> Semoule	Rôti de porc curry et carottes <i>subst:marmite de thon au curry, carottes</i> Riz pilaf		Raviolis de boeuf <i>subst:ravioles ricotta épinards</i> Emmental râpé	Omelette Epinards au fromage fondu Pommes de terre vapeur
Camembert	Carré de liguail		<i>Saint paulin</i>	<i>Petit suisse fruité</i>
Yaourt aromatisé	<i>Madeleine</i>		Fruit de saison	Brownies
Lundi 9 novembre	Mardi 10 novembre	Mercredi 11 novembre	Jeudi 12 novembre	Vendredi 13 novembre
Terrine de campagne	Velouté de potiron		Endives vinaigrette Ferme du mélois	Crêpe au fromage
Paupiette de veau au jus <i>subst:marmite de poisson</i> Riz à la brunoise de légumes	Haut de cuisse de poulet rôti mat:nugget's de poulet <i>subst:nugget's de blé</i> Pommes de terre boulangère	FERIE	Filet de poisson pané sauce tomate Mini penne	Galette de soja provençale ketchup Purée de carottes et pommes de terre
<i>Bûchette de chèvre</i>	<i>Chantaillou</i>		Edam	Flan au chocolat
Compote de pommes	Yaourt aromatisé		<i>Fruit de saison</i>	<i>Petit beurre</i>
Lundi 16 novembre	Mardi 17 novembre	Mercredi 18 novembre	Jeudi 19 novembre	Vendredi 20 novembre
Potage cultivateur	Carottes râpées vinaigrette		Repas terroir Velouté de poireaux	Mortadelle
Chili sin carne (haricots rouges, maïs, brunoise provençale) Riz pilaf	Omelette sauce ketchup <i>subst:carbonara de soja</i> Coquillettes Emmental râpé		Sauté de boeuf façon carbonnade <i>subst:omelette</i> Frites (hauts de France)	Filet de colin à l'ancienne Gratin d'automne (carottes, navets, pommes de terre)
Vache qui rit	Flan chocolat		Liégeois chocolat (vieil Moutier)	<i>Fromage</i>
<i>Fruit de saison</i>	Fruit de saison		<i>Sablé des Flandres</i>	Gâteau à la vanille
Lundi 23 novembre	Mardi 24 novembre	Mercredi 25 novembre	Jeudi 26 novembre	Vendredi 27 novembre
Potage Crécy	Macédoine de légumes		Céleri rémoulade	Salade iceberg vinaigrette au basilic
Chipolatas <i>subst:nugget's de blé</i> Potatoes-ketchup	Emincé de dinde sauce barbecue <i>subst:fricassée de colin</i> Coudes rayés (pâtes)		Filet de poisson meunière Jardinière de légumes et pommes de terre	Pizza tomates champignons, mozzarella, emmental
Camembert	<i>Petit moulé</i>		Yaourt nature sucré	<i>Tomme blanche</i>
<i>Compote de pommes</i>	Fromage blanc et coulis de fruits rouges		<i>Madeleine</i>	Banane

Lundi 30 novembre	Mardi 1 décembre	Mercredi 2 décembre	Jeudi 3 décembre	Vendredi 4 décembre
Betteraves vinaigrette	Salade verte vinaigrette		Friand au fromage	Velouté dubarry
Emincé de dinde à l'italienne <i>subst:marmite de thon à l'italienne</i> Coquillettes Emmental râpé	Gratin de pommes de terre pois chiche à l'emmental (pdt, pois chiche, petits pois, carottes)		Cordon bleu <i>subst:crousti fromage</i> Poireaux et pommes de terre béchamel	Waterzoï de colin et ses légumes Riz pilaf
Vache qui rit	<i>Tomme grise</i>		<i>Pointe de brie</i>	<i>Coulommiers</i>
Yaourt aromatisé	Fruit de saison		Clémentine et spéculoos de la Saint Nicolas	Cookie aux pépites de chocolat
Lundi 7 décembre	Mardi 8 décembre	Mercredi 9 décembre	Jeudi 10 décembre	Vendredi 11 décembre
Potage potiron	Salade de carmine rouge, vinaigrette à l'ancienne		Chou-fleur sauce tartare	Goyère au Comté et emmental
Sauté de porc sauce au curcuma <i>subst:fricassée de poisson au curcuma</i> Semoule	Haché de veau sauce échalote Haricots verts Pommes de terre persillées		Magasin de lentilles à la méridionale	Filet de merlu sauce citron ciboulette, dès de tomate Riz d'or
Emmental	Chantaillou		Yaourt aromatisé	<i>Vache picon</i>
Mousse au chocolat	<i>Compote de pommes</i>		Madeleine	Banane
Lundi 14 décembre	Mardi 15 décembre	Mercredi 16 décembre	Jeudi 17 décembre	Vendredi 18 décembre
Carottes râpées vinaigrette	Soupe ardennaise		Salade iceberg vinaigrette	REPAS de NOËL Mousson de canard et son toast <i>subst:médailillon de surimi mayonnaise</i>
Boul boeuf à la tomate <i>subst:bolognaise de soja</i> Coquillettes Emmental râpé	Gratin façon tartiflette <i>subst:gratin de légumes et fromage</i>		Long burger végétarien (pain long, cheddar, nugget's de blé) Frites	Filet de poulet aux marrons <i>subst:filet de poisson aux marrons</i> Petits pois carottes Potato pops
Vache qui rit	Fruit de saison		<i>Pyrénées</i>	Carré de liguail
Fruit de saison	<i>Madeleine</i>		Crème dessert vanille	Bûche de NOËL

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements