

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 CIB'API

Menus du 2 novembre au 18 décembre 2020

RESTAURANT SCOLAIRE DE SELLES SUR CHER

Légende :



2-nov.	3-nov.	4-nov.	5-nov.	6-nov.
Salade de pomelos aux perles Escalope de volaille sauce normande Haricots beurre Emmental Yaourt aromatisé local	Duo de saucissons et beurre local Boeuf bourguignon Carottes / pommes vapeur Carré frais Fruit frais	Céleri rémoulade Jambon blanc Purée Petit suisse sucré Compote pomme-poire	Potage maraîcher de légumes locaux Lasagnes aux petits légumes Salade verte Gouda Crème aux oeufs	Salade verte aux noix Blanquette de la mer Semoule aux courgettes Camembert Banane rondelles au chocolat

30-nov.	1-déc.	2-déc.	3-déc.	4-déc.
Endives aux dés de fromage Paupiette de veau sauce poivre Gratin de pâtes Vache qui rit Flan nappé caramel	Potage de potiron local Emincé de boeuf aux oignons Petits pois et carottes Petit suisse Fruit frais	Chou rouge à la mimolette Omelette à la ciboulette Purée Saint Nectaire Ile flottante	Carottes râpées vinaigrette Rôti de dinde au jus Haricots blancs tomates Chanteneige Pomme au four locale à la confiture	Rillettes et cornichon Filet de julienne sauce ciboulette Purée de butternut et pommes de terre Carré de Ligueil Fruit frais

9-nov.	10-nov.	11-nov.	12-nov.	13-nov.
Betteraves vinaigrette Cordon bleu et ketchup Haricots verts persillés Brie Yaourt local	Pâté de foie Hachis parmentier Salade verte Vache qui rit Salade de fruits frais	Armistice	Carottes râpées Madras Omelette ciboulette Gratin de chou-fleur Pont l'Evêque Tarte aux pommes	Salade de pommes de terre strasbourgeoise Poisson frais sauce crevettes Epinards au beurre Fromage blanc local Fruit frais

7-déc.	8-déc.	9-déc.	10-déc.	11-déc.
Chou-fleur vinaigrette Jambon sauce Madère Pommes boulangère Edam Fruit frais	Oeuf mayonnaise Lasagnes végétariennes aux légumes Salade verte Samos Entremets vanille et smarties	Crêpe au fromage Macaronis à la bolognaise Assortiment de fromages Fruit frais	Salade tahitienne (chou blanc, lardons, ananas, poivron blanchi) Poisson frais sauce aneth Epinards béchamel / Riz Tartare Cake aux drops de chocolat	Salade verte aux miettes de surimi Steak haché sauce Bercy Frites Camembert Smoothie poire-banane

16-nov.	17-nov.	18-nov.	19-nov.	20-nov.
Salade verte aux dés de fromage Cuisse de poulet rôti sauce barbecue Frites Bûchette de lait mélangé (chèvre) Ananas au sirop de grenadine	Potage de légumes frais local Blanquette de dinde Riz pilaf Yaourt nature local Moelleux au chocolat et crème anglaise	Avocat vinaigrette Rôti de porc sauce charcutière Poêlée forestière Cantadou ail et fines herbes Riz au lait à la cannelle	Macédoine mayonnaise Nuggets végétariens Salade verte Tomme grise Fruit frais	Salade de maïs, coeur de palmier et Mozzarella Spaghettis à la carbonara - Petit suisse sucré Biscuit roulé framboise crème mascarpone

14-déc.	15-déc.	16-déc.	17-déc.	18-déc.
Duo de carottes et céleri vinaigrette Flan de légumes de saison Salade verte Cantal Semoule au lait vanillée	Salade piémontaise Pizza du chef Salade verte Yaourt sucré local Fruit frais	Potage de légumes Boudin blanc Mousseline 3 légumes Assortiment de fromages Compote pomme cannelle	Repas de Noël	Friand au fromage Colin sauce dieppoise Gratin de brocolis Camembert Fruit frais

23-nov.	24-nov.	25-nov.	26-nov.	27-nov.
Salade coleslaw Boulettes de soja sauce estragon Mousseline de céleri Coulommiers Abricots au sirop	Taboulé Aiguillettes de poulet basquaise Jeunes carottes au beurre Yaourt sucré local Fruit frais	Potage maraîcher de légumes locaux Sauté de porc à la moutarde Poêlée de légumes Saint Paulin Pudding	Salade de betteraves rouges Saucisse de Toulouse Lentilles braisées Fromage blanc nature local Fruit frais	Salade d'agrumes Poisson frais sauce Dugléré Chou romanesco / Polenta Fourme d'Ambert Mousse au chocolat

