

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 !

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 CibiApi

Menus du 2 novembre au 18 décembre 2020

GRAND REIMS
COMMUNAUTÉ URBAINE

Légende :



Produit local et/ou régional



BIO

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 02 novembre	mardi 03 novembre	jeudi 05 novembre	vendredi 06 novembre	lundi 30 novembre	mardi 01 décembre	jeudi 03 décembre	vendredi 04 décembre
CÉLÉRI RÂPÉ (local) AU FROMAGE FRAIS ET CIBOULETTE	ROULADE DE SURIMI ET MAYONNAISE	VELOUTÉ DE PATATE DOUCE	CAROTTES RÂPÉES BIO (régionales) VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE	CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE A L'ORANGE	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE AU XÉRÈS	QUICHE AU FROMAGE (à portionner)	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE
CARBONADE DE BŒUF (VBF) À LA FLAMANDE	SAUCISSE A LA TOMME DES ARDENNES* (locale, VPF)	OMELETTE <i>Végé</i>	BEIGNETS DE CALAMAR À LA ROMAINE	RAVIOLINI AU FROMAGE SAUCE CRÈME	FILET DE MERLU AU CURRY	SAUTÉ DE PORC (local VPF) AU CIDRE*	CORDON BLEU (VVF)
PURÉE DE CAROTTES ET POMMES DE TERRE	HARICOTS BLANCS TOMATÉS	COQUILLETES BIO ET EMMENTAL RÂPÉ	GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE	<i>Végé</i>	RIZ BIO	HARICOTS VERTS PERSILLÉS	BROCOLIS ET POMMES DE TERRE BÉCHAMEL
BRIE EN POINTE (à portionner)	MAASDAM BIO (à portionner)	CHANTENEIGE	YAOURT NATURE SUCRE BIO (local)	FRIPON	MAASDAM BIO (à portionner)	CHANTAILLOU	TOMME DE VEZOUBE BIO (régionale) (à portionner)
FROMAGE BLANC AROMATISÉ	POMME (locale)	BANANE BIO	ANANAS AU SIROP	CLÉMENTINE	COMPOTE POMMES-ANANAS	NOVLY CHOCOLAT	KIWI BIO
lundi 09 novembre	mardi 10 novembre	jeudi 12 novembre	vendredi 13 novembre	lundi 07 décembre	mardi 08 décembre	jeudi 10 décembre	vendredi 11 décembre
SALADE DE POMMES DE TERRE À L'ÉCHALOTE	CHOU ROUGE AUX POMMES	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE AU BASILIC	CRÊPE AU FROMAGE	PANAIS RÂPÉ VINAIGRETTE AU CUMIN	MACÉDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	SOUPE DE LÉGUMES	CAROTTES RÂPÉES BIO (régionales) VINAIGRETTE À LA CORIANDRE
ÉMINCÉ DE PORC (local VPF) À LA DIJONNAISE*	MERLU SAUCE AU CITRON	RAVIOLI SPINACI BIO SAUCE NAPOLITAINE	MIGNON DE POULET (VVF) AU PAPRIKA	MIJOTÉ DE BŒUF (VBF) SAUCE PROVENÇALE	GALETTE AUX LÉGUMES <i>Végé</i>	SAUCISSE FUMÉE DES ARDENNES (locale, VPF)*	POISSON MEUNIÈRE
HARICOTS BEURRE PERSILLÉS	RIZ BIO	<i>Végé</i>	CAROTTES A L'ÉTUVÉE	SEMOULE BIO	ÉPINARDS ET POMMES DE TERRE AU GRATIN	LENTILLONS BIO (locaux)	PURÉE DE POTIRON (dont pat)
CAMEMBERT BIO (à portionner)	FRIPON	CARRÉ DE LIGUEIL (à portionner)	PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ	CAMEMBERT BIO (à portionner)	PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ	CHANTENEIGE	BRIE EN POINTE (à portionner)
ORANGE BIO	YAOURT AUX FRUITS MIXÉS	CRÈME DESSERT VANILLE	KIWI BIO	FROMAGE BLANC AROMATISÉ	BANANE BIO	POMME (locale)	YAOURT NATURE BRASSÉ SUCRÉ (régional)
REPAS CHEZ GRAND-MÈRE				REPAS DE NOËL			
lundi 16 novembre	mardi 17 novembre	jeudi 19 novembre	vendredi 20 novembre	lundi 14 décembre	mardi 15 décembre	jeudi 17 décembre	vendredi 18 décembre
CHOU BLANC VINAIGRETTE MOUTARDEE	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE	PÂTE DE CAMPAGNE ET CORNICIONS*	CAROTTES RÂPÉES BIO (régionales) VINAIGRETTE À L'ÉCHALOTE	TABOULÉ À L'ORIENTAL (semoule bio)	SALADE COLESLAW (carottes locales et chou blanc)	MOUSSON DE CANARD*	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE À L'ORANGE
FILET DE POISSON PANÉ	RÔTI DE BŒUF (VBF) SAUCE FORESTIÈRE	MIJOTÉ DE DINDE (VVF) À L'ANCIENNE	BOULETTES DE LÉGUMES SAUCE TOMATE <i>Végé</i>	ÉMINCÉ DE PORC (local VPF) AUX CHAMPIGNONS*	FILET DE MERLU SAUCE AU CITRON	FILET DE POULET (local, VVF) SAUCE AUX MARRONS	PANÉ NIU FROMAGER <i>Végé</i>
ÉPINARDS ET POMMES DE TERRE BÉCHAMEL	POMMES SAUTÉES	PETITS POIS AU JUS <i>Saveurs de Gaël</i>	SEMOULE BIO	CAROTTES AU JUS	RIZ BIO	POTATO POIS	POIREAUX ET POMMES DE TERRE BÉCHAMEL
PETIT MOULÉ NATURE	MUNSTER (régional) (à portionner)	VACHE QUI RIT BIO	BÛCHE DE LAIT MI-CHÈVRE (BC) (à portionner)	VACHE QUI RIT BIO	COULOMMIERS (à portionner)	PETIT LOUIS	EDAM BIO (à portionner)
CRÈME DESSERT CHOCOLAT BIO (régionale)	COMPOTE DE POMMES-COINGS	QUATRE-QUART (à portionner)	FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ	MANDARINE	YAOURT AROMATISÉ BIO (local)	Anniversaire du mois : BÛCHE DE NOËL AUX FRUITS ROUGES ET NOIX DE COCO <i>Saveurs de Gaël</i>	CRÈME DESSERT CHOCOLAT
lundi 23 novembre	mardi 24 novembre	jeudi 26 novembre	vendredi 27 novembre				
TABOULÉ DE BOULGHOUR	CÉLÉRI RÂPÉ (local) RÉMOULADE	MACÉDOINE DE LEGUMES À LA BULGARE	SALADE D'ENDIVES VINAIGRETTE ANDALOUSE				
HAUT DE CUISSE DE POULET (VVF) AU JUS	CHILI SIN CARNE <i>Végé</i>	STEAK HACHÉ DE BŒUF (VBF) SAUCE AU THYM	JAMBON BLANC (VVF)*				
PURÉE DE COURGES (dont pat)	RIZ BIO	COQUILLETES BIO	GRATIN DE CHOU ROMANESCO				
FROMAGE AIL ET FINES HERBES	COULOMMIERS (à portionner)	EDAM BIO (à portionner)	PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ				
COMPOTE DE POMMES BIO	POMME BIO (régionale)	POIRE (régionale)	Anniversaire du mois : CAKE AUX PÉPITES DE CHOCOLAT (à portionner)				

*plats faisant l'objet d'un remplacement pour les repas sans porc (SP)

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements