

# Menu 5 éléments

- Nos entrées et assaisonnements sont élaborés sur la Cuisine Centrale essentiellement à partir de produits frais
- Nos plats, sauce et accompagnements sont cuisinés par nos chefs
- Nos plats sont susceptibles de contenir des substances dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances
- Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements

| lundi 02 nov.   | mardi 03 nov.   | jeudi 05 nov.<br>REPAS VÉGÉ   | vendredi 06 nov.   |
|---|---|---|--|
| POTAGE TOMATE<br>BŒUF EN CARBONNADE<br>CAROTTES/NAVETS ÉTUVÉS<br>GOUDA À LA COUPE<br>MOUSSE AU CHOCOLAT | BETTERAVE BIO VINAIGRETTE AU VINAIGRE DE FRAMBOISE<br>MIGNON DE POULET AU JUS<br>FRITES<br>PETIT MOULÉ<br>RAISIN  | OEUF DUR MAYONNAISE<br>LASAGNES DE LÉGUMES<br>PETIT SUISSE SUCRÉ<br>GAUFRETTE NOISETTE  | PÂTÉ EN CROÛTE ET CORNICHONS<br>POISSON MEUNIÈRE/CITRON<br>RIZ À LA TOMATE<br>CARRÉ DE L'EST<br>BANANE BIO                         |
| lundi 09 nov.   | mardi 10 nov.   | jeudi 12 nov.   | vendredi 13 nov.<br>REPAS VÉGÉ   |
| CAROTTE RÂPÉE<br>SAUTE DE PORC SAUCE CHARCUTIERE<br>COQUILLETTE BIO<br>CARRÉ FONDU<br>CRÈME VANILLE     | CRÊPE AUX CHAMPIGNONS<br>PAUPIETTE DE VEAU SAUCE MOUTARDE<br>LENTILLES CUISINÉES<br>EDAM À LA COUPE<br>CLÉMENTINE | CRÈME DE POTIRON<br>TARTIFLETTE AU MAROILLES<br>YAOURT NATURE SUCRÉ<br>KIWI BIO   | SALADE VERTE VINAIGRETTE<br>NUGGETS DE BLÉ<br>PETITS POIS AUX MAÏS<br>KIRI<br>YAOURT LOCAL AUX FRUITS                              |
| lundi 16 nov.   | mardi 17 nov.<br>REPAS VÉGÉ   | jeudi 19 nov.<br>DÉFI ZERO DÉCHETS  | vendredi 20 nov.   |
| MACEDOINE DE LÉGUMES<br>BOULES D'AGNEAU SAUCE TAJINE<br>SEMOULE BIO<br>CHANTAILLOU<br>ANANAS            | POTAGE LÉGUMES<br>OMELETTE SAUCE PIPERADE<br>PURÉE<br>POINTE DE BRIE<br>YAOURT AUX FRUITS                         | CERVELAS ET CORNICHONS<br>SAUCISSE DE POULET<br>POTATOES ET KETCHUP<br>FROMAGE BLANC SUCRÉ<br>POMME RÉGIONALE                 | CELERI REMOULADE<br>FILET DE COLIN SAUCE ANETH<br>RIZ/ÉPINARDS BÉCHAMEL<br>VACHE QUI RIT<br>LIÉGEOIS CHOCOLAT                      |
| lundi 23 nov.   | mardi 24 nov.   | jeudi 26 nov.   | vendredi 27 nov.<br>REPAS VÉGÉ   |
| TABOULE<br>SAUTÉ DE POULET<br>PETITS POIS CAROTTE<br>CARRÉ FONDU<br>CLÉMENTINE                          | SALADE VERTE VINAIGRETTE<br>BOLOGNAISE<br>SPAGHETTIS<br>CAMEMBERT BIO<br>COMPOTE DE POMME                         | CAROTTE RÂPÉE<br>ROTI DE BŒUF SAUCE TARTARE<br>POMMES NOISETTE<br>PETIT SUISSE AUX FRUITS<br>CLAFOUTIS AUX BIGARREAUX DU CHEF | POTAGE POIREAUX<br>PALET VÉGÉTARIEN MONTAGNARD<br>GRATIN DE CHOU FLEUR ET POMMES DE TERRE<br>MAADAM BIO À LA COUPE<br>POIRE LOCALE |

| lundi 30 nov.  | mardi 01 déc<br>REPAS VÉGÉ   | jeudi 03 déc.  | vendredi 04 déc.   |
|--|--|--|--|
| CELERI FRAIS REMOULADE<br>PAUPIETTE DE VEAU SAUCE MOUTARDE<br>LENTILLES CUISINÉES<br>YAOURT NATURE SUCRÉ<br>GAUFRE LIÉGEOISE | SALADE DE POMMES DE TERRE AUX CORNICHONS VINAIGRETTE<br>NUGGETS DE BLÉ<br>GRATIN DE BROCOLIS/CAROTTES<br>CHANTENEIGE<br>BANANE BIO | SALADE VERTE VINAIGRETTE<br>PAËLLA<br>COULOMMIER<br>YAOURT LOCAL AUX FRUITS                                  | PIZZA FROMAGE<br>POISSON MARINÉ<br>BLÉ PILAF<br>MIMOLETTE À LA COUPE<br>KIWI BIO   |
| lundi 07 déc.<br>REPAS VÉGÉ  | mardi 08 déc.  | jeudi 10 déc.  | vendredi 11 déc.   |
| POTAGE LÉGUMES<br>BOULE SOJA SAUCE TOMATE BASILIC<br>SEMOULE<br>SAMOS<br>POMME   | CAROTTES RÂPÉES AU CITRON<br>KNACKI/KETCHUP<br>TORTIS BIO<br>CARRÉ DE L'EST<br>FLAN NAPPÉ CARAMEL                                  | MACÉDOINE MAYONNAISE<br>CORDON BLEU POMMES SLICES/ KETCHUP<br>EDAM BIO À LA COUPE<br>SALADE DE FRUITS MAISON | TERRINE DE CAMPAGNE & CORNICHONS<br>MARMITE DE POISSON<br>POMMEVAPEUR/ÉPINARD BÉCHAMEL<br>CARRÉ FONDU<br>FROMAGE BLANC AROMATISÉ |
| lundi 14 déc.  | mardi 15 déc.<br>REPAS VÉGÉ  | jeudi 17 déc.<br>REPAS DE NOËL   | vendredi 18 déc.   |
| BETTERAVE BIO VINAIGRETTE<br>ÉMINCÉ DE PORC SAUCE AUX HERBES<br>FLAGEOLETS<br>MONTCADI À LA COUPE<br>MOUSSE CHOCOLAT         | POTAGE DUBARRY<br>ESCALOPE PANÉE VÉGÉTALE<br>PETITS POIS CAROTTES<br>BREBIS CRÈME<br>ANANAS  |  | SALADE VERTE VINAIGRETTE<br>RAVIOLIS AU FROMAGE<br>VACHE QUI RIT BIO<br>COMPOTE DE POMME   |

| LÉGENDE :        |               | Régional | Recette cuisinée | Plat signature | <br>Repas végétarien |
|------------------|---------------|----------|------------------|----------------|----------------------|
| Viande française | Repas à thème | Bio      |                  |                |                      |

## 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 CréApi