

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 !

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

Menus du 02 novembre 2020 au 01 janvier 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE SAINT PATHUS

Légende :

lundi 02 novembre Crêpe au fromage Normandin de veau façon carbonade S/v : filet de colin Lentilles Yaourt aromatisé Crème dessert vanille	mardi 03 novembre Médaille surimi mayonnaise Mignon de poulet au jus poisson meunière et ketchup Farfalles Buchette vache chèvre Clémentines	mercredi 04 novembre Mais et oignons rouges vinaigrette Boulettes d'agneau façon tajine Boulettes végétariennes Purée de potiron et pommes de terre Fromage blanc + sucre Flan chocolat	jeudi 05 novembre Potage brocolis onctueux Filet de lieu sauce au curry Semoule Suisse sucré Banane BIO	vendredi 06 novembre Repas les légumes en Fête Salade iceberg Oeuf dur florentine (plat végétarien) Crème anglaise Carrot Cake	lundi 30 novembre REPAS HIVERNAL Salade verte Coquillettes BIO aux allumettes de dinde coquillettes BIO aux légumes et fromage Yaourt nature au lait entier de la ferme de Viltain (78) + sucre Spéculoos	mardi 01 décembre Oeuf dur mayonnaise Cordon bleu filet de lieu sauce aigre douce Poireaux sauce béchamel Carré de ligueil Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)	mercredi 02 décembre Carottes râpées de la ferme de la Villeneuve râpé vinaigrette Aiguillette de poulet sauce aux oignons boulettes végétariennes Purée de pommes de terre Saint Paulin Compote poire	jeudi 03 décembre Velouté crémeux épinards Filet de colin sauce aux câpres Riz Mimolette Clémentines	vendredi 04 décembre Salade verte vinaigrette Tarte au fromage (plat végétarien) - Petit moulé ail et fines herbes Banane BIO
lundi 09 novembre Carottes râpées vinaigrette au citron de la ferme de la Villeneuve (77) Grillottes de porc* sauce caramel Filet de colin sauce Provençale Riz Gouda Kiwi BIO	mardi 10 novembre Salade de lentilles vinaigrette Emincé de poulet sauce tomate poisson pané Navets à la crème Mimolette Compote pomme	mercredi 11 novembre REPAS AMERICAIN Carottes et chou blanc de la ferme de la Villeneuve (77) mayonnaise Nuggets de volaille nuggets végétariens + ketchup Frites au four Yaourt nature au lait entier BIO + sucre Brownie du chef	jeudi 12 novembre Batavia vinaigrette à l'huile d'olive Brandade de colin - Suisse sucré Liégeois chocolat	vendredi 13 novembre - - - - -	lundi 07 décembre Salade iceberg et croûtons vinaigrette balsamique Sauté de porc* sauce à la moutarde Filet de colin à la moutarde Semoule Gouda Compote pomme cassis	mardi 08 décembre Crêpe au fromage Haut de cuisse de poulet rôti quenelle sauce béchamel Haricots verts persillés Suisse sucré Mousse au chocolat au lait	mercredi 09 décembre Pâté de campagne* médaillon de surimi mayonnaise Aiguillettes de poulet sauce au lait de coco omelette Choux fleur et pommes de terre béchamel Brie en pointe Banane BIO	jeudi 10 décembre REPAS DES ILES Salade verte vinaigrette aux agrumes Gratin de lentilles BIO et patates douces (plat végétarien) Yaourt noix de coco au lait entier de la ferme de Sigy (77) Sablé	vendredi 11 décembre Velouté potiron à l'ancienne Filet de poisson pané Pommes de terre et épinards béchamel Buchette vache chèvre Clémentines
lundi 16 novembre Salade verte vinaigrette aux agrumes Lardons de porc* façon carbonara omelette Pennes Buchette vache chèvre Compote pomme fraise	mardi 17 novembre A la découverte de la lentille corail Carottes râpées de la ferme de la Villeneuve (77) vinaigrette Risotto BIO aux deux lentilles (plat végétarien) Petit moulé Crème dessert chocolat de la ferme de Sigy (77)	mercredi 18 novembre Potage Cultivateur du potager Normandin de veau sauce aux herbes filet de merlu sauce crème Semoule Mimolette Banane BIO	jeudi 19 novembre Céleri de la ferme de la Villeneuve (77) rémoulade Filet de lieu sauce rougail Pommes noisettes Vache Picon Cocktail de fruits	vendredi 20 novembre Médaille de surimi mayonnaise Nuggets de blé (plat végétarien) Choux de Bruxelles Chantailou ail et fines herbes Liégeois vanille	lundi 14 décembre Salade verte vinaigrette Cordon bleu Purée de pommes de terre Yaourt sucré Compote pomme	mardi 15 décembre Salade de maïs vinaigrette Rôti de dinde sauce curry filet de poisson meunière et citron Riz Suisse fruité Poire du GAEC des Frères Trouet (95)	mercredi 16 décembre La Savole Revisitée Salade verte Tartiflette au fromage - Yaourt sucré Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)	jeudi 17 décembre Repas de Noël Charcuterie de Noël Sauté de dinde Potato pops Petit louis Bûche de Noël du chef Clémentine et Père Noël en chocolat	vendredi 18 décembre Potage de brocolis onctueux Boulettes de porc* sauce champignons raviolis au fromage Tortis Emmental râpé Crème dessert vanille
lundi 23 novembre REPAS ZERO DECHET Potage carottes spéculoos Chipolatas* label rouge Quenelle sauce tomate Potatoes Pointe de Brie de la ferme Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)	mardi 24 novembre Carottes râpées vinaigrette de la ferme de la Villeneuve (77) Emincé de poulet sauce à la crème lieu sauce façon blanquette Riz Yaourt sucré Boudoirs	mercredi 25 novembre Pomelos et sucre Boulettes d'agneau sauce tajine boulettes végétariennes Semoule et raisins secs Suisse sucré Compote pomme abricot	jeudi 26 novembre Salade iceberg vinaigrette Crêpe au fromage (plat végétarien) Vache Picon Crème dessert caramel	vendredi 27 novembre Salade de pommes de terre aux cornichons vinaigrette Filet de poisson pané Haricots vert persillés Petit moulé nature Moelleux chocolat et pépites chocolat du chef	lundi 21 décembre Lentilles vinaigrette à l'échalote Moelleux de bœuf sauce brune omelette Carottes au miel et au romarin Pointe de Brie Compote pomme	mardi 22 décembre Potage cultivateur du potager Boulettes d'agneau sauce aux pruneaux boulettes végétariennes Riz Yaourt aromatisé Poire du GAEC des Frères Trouet (95)	mercredi 23 décembre Saucisson à l'ail + cornichon médaillon de surimi mayonnaise Filet de poisson meunière Epinards béchamel Petit moulé Banane BIO	jeudi 24 décembre REPAS DU REVEILLON Salade verte aux pommes vinaigrette balsamique Sauté de poulet aux épices de Noël Nuggets de poisson Haricots verts persillés Crème anglaise Cake au chocolat et noix de coco du chef	vendredi 25 décembre - - - - -
lundi 28 décembre Potage douceur de carottes Saucisse de Strasbourg* lieu sauce citronnée Lentilles Vache Picon Pomme du GAEC des Frères Trouet (95)	mardi 29 décembre Macédoine mayonnaise Bouchée de porc* sauce moutarde nuggets végétariens + ketchup Semoule Suisse sucré Clémentines	mercredi 30 décembre Salade iceberg vinaigrette Riz au poisson façon à la reine - Saint Paulin Crème dessert chocolat	jeudi 31 décembre Repas du Jour de l'an Pâté de campagne* oeuf dur mayonnaise Emincé de poulet sauce aux marrons quenelle sauce marrons Carottes et panais Crème anglaise Gâteau gourmand à la crème de marron et brisures de marron	vendredi 01 janvier - - - - -					

Nos plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou des traces d'allergènes

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements