



**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
Concepteur Cuisine

Nous
revoilà!

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.





lundi 02 novembre	mardi 03 novembre	Jeudi 05 novembre	vendredi 06 novembre
CONGE	CONGE	CONGE	CONGE

lundi 23 novembre	mardi 24 novembre	Jeudi 26 novembre	vendredi 27 novembre
Potage courgette	Potage 8 légumes	Potage tomate	Potage haricots verts
Chipolata sauce brune	Risotto	Steak haché de bœuf sauce béarnaise	Waterzooi de poisson
Choux rouges aux pommes	Champignons, crème, volaille	Poelée de haricots verts aux lardons	Crème, céleri, carottes, poireaux
Pommes persillées	Fromage italien	Pommes grenailles	Purée
Yaourt aux fruits	Fruit	Fruit	Biscuit

lundi 09 novembre	mardi 10 novembre	Jeudi 12 novembre	vendredi 13 novembre
Potage carotte	Potage du chef	Potage andalou	Potage à l'oignon
Boulette sauce liégeoise	Pâtes aux hachis et aubergines	Boudin blanc	Poisson à la provençale
Rata de carottes	Fromage râpé	Compote de pommes	Pommes de terre aux herbes
Petit gervais aux fruits	Fruit	Pommes rissolées	Biscuit

lundi 30 novembre	mardi 01 décembre	Jeudi 03 décembre	vendredi 04 décembre
Potage petit pois	Potage à l'oignon	Potage épinards	Délice de son Ane
Cordon bleu de dinde	Lasagne à la bolognaise de bœuf	Vol au vent	Boulettes préférées des enfants sages
Rata de carottes	Pommes rissolées	Pommes rissolées	Pommes gaufrettes
Petit Filou aux fruits	Fruit	Fruit	Dessert de Saint-Nicolas

lundi 16 novembre	mardi 17 novembre	Jeudi 19 novembre	vendredi 20 novembre
Potage céleri rave	Potage chou vert	Potage cresson	Potage carottes
Emincés de poulet à l'aigre douce	Pâtes	Pain de viande sauce aux oignons	Nuggets de poisson
Ananas	Sauce 4 fromages	Choux fleur béchamel	Sauce cocktail
Riz pilaf	Fruit	Pommes grenailles	Rata d'épinards
Fromage aux fruits	Fruit	Fruit	Mousse au chocolat

lundi 07 décembre	mardi 08 décembre	Jeudi 10 décembre	vendredi 11 décembre
Potage 4 légumes	Potage céleri rave	Potage céleri vert	Potage tomate
Pain de veau	Lasagne ricotta épinards	Steak haché sauce ketchup	Nuggets de poisson sauce cocktail
Sauce aux oignons	Pommes rissolées	Laitue vinaigrette	Brocolis à l'ail
Rata de chou rouge	Fruit	Pommes rissolées	Purée
Flan caramel	Fruit	Fruit	Liégeois chocolat

Allergies alimentaires

Nos recettes sont susceptibles de varier. C'est pourquoi les allergènes présents dans le menu

du jour seront indiqués sur la feuille de livraison des repas distribuée au jour le jour.

Pour toutes informations concernant les allergènes, veuillez vous adresser à la diététicienne

au numéro suivant : 064/ 88. 53. 28

lundi 14 décembre	mardi 15 décembre	Jeudi 17 décembre	vendredi 18 décembre
Potage parmentier	Potage du Chef	Potage céleri	Potage champignons
Filet de poulet	Pâtes aux petits légumes	Carbonnade de bœuf à la flamande	Fish stick citron
Sauce Sambre et Meuse	Fromage râpé	Carottes et oignons	Brocolis
Potée de potiron	Fruit	Pommes grenailles	Pommes de terre
Biscuit	Fruit	Fruit	Chocolat