

## 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: ChéAgé

# Menus du 26 Octobre 2020 au 08 Janvier 2021

## RESTAURANT SCOLAIRE DE LA RIVIERE DE CORPS



Menu Végétarien



BIO



Produit Local



Recette de Joé

Choix des maternelles

lundi 26 octobre	mardi 27 octobre	mercredi 28 octobre	jeudi 29 octobre	vendredi 30 octobre
TABOULE BIO	MACHE AUX CROUTONS	BETTERAVES RAPEES AU VINAIGRE BALSAMIQUE	SOUPE A L'OIGNON	SALADE COLESLAW
SALADE COMPOSEE	SALADE COMPOSEE	SALADE COMPOSEE	SALADE COMPOSEE	SALADE COMPOSEE
PANE DE FROMAGE	AGUILLETES DE VOLAILLE	PAUPIETTE DE VEAU AUX CHAMPIGNONS DE PARIS	GOULASH DE BOEUF	SAUCISSON BRIOCHE
ECRASE DE BROCOLIS	ET SES LENTILLES A LA CREME	BATONNETS DE CAROTTES VAPEUR	COEUR DE BLE	PUREE DE PATATES DOUCES
FROMAGES	FROMAGES	FROMAGE	FROMAGES	FROMAGES
FRUIT DE SAISON	COMPOTE DE POMMES ET SON CRUMBLE DE COOKIES DE JOE	GAUFFRE AU CHOCOLAT		MOUSSE SAVEUR CREME BRULEE DE JOE
	CORBELLE DE FRUITS	CORBELLE DE FRUITS	POMME DU VERGER ECO RESPONSABLE	CORBELLE DE FRUITS
PAIN BIO				

lundi 02 novembre	mardi 03 novembre	mercredi 04 novembre	jeudi 05 novembre	vendredi 06 novembre
VELOUTE DE POTIRON	BRUSCHETTAS JAMBON MOZZARELLA	CAROTTES BIO RAPEES AU CITRON	ENDIVES AUX NOIX	CHOU BLANC AUX RASINS
BETTERAVES VINAIGRETTE	BRUSCHETTAS AUX 3 FROMAGES	SALADE COMPOSEE	CELERI REMOULADE	SALADE VERTE AU CHEDDAR RAPE
STEAK HACHE SAUCE ECHALOTE	EMINCE DE BOEUF AU PARIKA	ROTI DE PORC SAUCE CHARCUTIERE	FENNES SAUCE	FILET DE COLIN PANE
Frites	POELEE DE LEGUMES	BOULGOUR AUX PETITS LEGUMES	FROMAGERE	RATA TOUILLE
DELICE DE CAMEMBERT	FRAIDOU		KIRI	YAOURT NATURE
EMMENTAL	SAMOS	FROMAGES	MIMOLETTE	PETIT SUISSE
VACHE QUI RIT	COULOMMIERS		EMMENTAL	FROMAGE BLANC
YAOURT A UX FRUITS		COMPOTE DE POMMES-FRAISE	GATEAU BASQUE	ANANA AU SIROP
FROMAGE BLANC A LA CONFITURE DE MYRTILLES DE JOE	FRUIT DE SAISON	CORBELLE DE FRUITS	MOELLEUX AU CHOCOLAT DE JOE	SOUPE DE FRUITS A LA MENTHE DE JOE
CORBELLE DE FRUITS			CORBELLE DE FRUITS	CORBELLE DE FRUITS
PAIN BIO				

lundi 09 novembre	mardi 10 novembre	mercredi 11 novembre	jeudi 12 novembre	vendredi 13 novembre
MOUSSE DE LENTILLES BELUGA DE JOE	PAMPLEMOUSSE AU SUCRE	Férié	TRANCHETTE DE SURIMI	CHAMPIGNONS A LA CREME
SALADE DE PERLES MARINES	DUO DE CHOUX BIO AUX POMMES		RILLETTES DE SARDINES A LA TOMATE ET SON PAIN DE CAMPAGNE DE JOE	SALADE DE MAIS
PATES A LA CARBONARA VEGETARIENNE	FILET DE HOKI VAPEUR ET SA SAUCE TARTARE DE JOE		JAMBON GRILLE	NAVARIN D'AGNEAU
VACHE QUI RIT	COEUR DE BLE		ECRASE DE POMMES DE TERRE FACON GRAND-MERE	ET SES LEGUMES
SAMOS	BOURBIN		FROMAGE BLANC	EDAM
GOUDA	PETIT MOULE		PETIT SUISSE	KIRI
FRUIT DE SAISON	CANTADOU		YAOURT NATURE	TOMME NOIRE
	ENTREMETS AU CHOCOLAT DE JOE		FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC AROMATISE
	MOUSSE AUX FRUITS ROUGES DE JOE			CORBELLE DE FRUITS
	CORBELLE DE FRUITS			CORBELLE DE FRUITS
PAIN BIO				

lundi 16 novembre	mardi 17 novembre	mercredi 18 novembre	jeudi 19 novembre	vendredi 20 novembre
SALADE DE MACHE AUX CROUTONS A L'AIL	OEUF DUR MAYONNAISE	RADIS NOIRS RAPES VINAIGRETTE	PIZZA AU FROMAGE	SALADE VERTE AUX LARDONS
BATONNETS DE CAROTTES ET CREME ET CURRY	SALADE MI-MOSA	SALADE COMPOSEE	FEUILLETTE HOT-DOG	ENDIVES AU BLEU
AGUILLETES DE VOLAILLE A LA CREME	BATONNETS DE MOZZARELLA PANES	SAUCISSE DE VOLAILLE	PAVE DE POISSON AU BEURRE BLANC EN CROUTE	SPAGHETTIS BIO A
BLE	EPINARDS A LA CREME	ET SON CHOU FACON CHOUROUTE	CHOU ROMANESCO	LA BOLOGNAISE
CANTALLOU	PETIT SUISSE		VACHE QUI RIT	CHAOURCE
TARTARE NATURE	FROMAGE BLANC	FROMAGES	EMMENTAL	FRAIDOU
PYRENE	YAOURT NATURE		FROMAGE FRAIS AUX FINES HERBES	MIMOLETTE
MUSSE AUX OREOS DE JOE		ILE FLOTTANTE DE JOE		POMME AU FOUR DE JOE
PANNA COTTA AUX FRUITS ROUGES DE JOE	FRUIT DE SAISON	CORBELLE DE FRUITS	FRUIT DE SAISON	SOUPE DE FRUITS A LA CANNELLE DE JOE
CORBELLE DE FRUITS				CORBELLE DE FRUITS
PAIN BIO				

lundi 23 novembre	mardi 24 novembre	mercredi 25 novembre	jeudi 26 novembre	vendredi 27 novembre
MUSSE DE BETTERAVES	SALADE COLESLAW BIO	POUSSE D'EPINARDS AUX CAROTTES	VELOUTE DE BROCOLIS ET CHAMPIGNONS	CHOU ROUGE AU FROMAGE BLANC
BATONNETS DE COEURS DE PALMERS VINAIGRETTE	PAMPLEMOUSSE AU SUCRE	SALADE COMPOSEE	SOUPE DE LEGUMES	CHAMPIGNONS A LA CREME
FILET DE POISSON PANE	BLANQUETTE DE VOLAILLE	CHILI SIN CARNE	CARBONADE FLAMANDE	CERVELAS OBERNOIS
PUREE DE POTIRON	CHOU-FLEUR PERSILLE	ET SON RIZ	Frites	PETITS POIS
FROMAGE BLANC	CROCLAIT		TARTARE	CAMEMBERT
PETIT SUISSE	EMMENTAL	FROMAGE	VACHE QUI RIT	BLEU
YAOURT NATURE	MIMOLETTE		EDAM	SAMOS
	POIRES A U SIROP AUX AMANDES EFILEES DE JOE	PETITS SUISSIS AROMATISES		ENTREMETS BICOLORE DE JOE
FRUIT DE SAISON	COMPOTE DE POMMES DE JOE FACON GRAND-MERE	CORBELLE DE FRUITS	POMME DU VERGER ECO RESPONSABLE	MUSSE AUX OREOS DE JOE
	CORBELLE DE FRUITS			CORBELLE DE FRUITS
PAIN BIO				

lundi 30 novembre	mardi 01 décembre	mercredi 02 décembre	jeudi 03 décembre	vendredi 04 décembre
POTAGE DE POTIRON	SALADE DE TORTIS TRICOLORÉ	SALADE COLESLAW AU CELERI	BATONNETS DE RADIS NOIRS ET SA CREME CIBOULETTE	SALADE AUX LARDONS
VELOUTE DE POIREAUX/ POMMES DE TERRE	TABOULE BIO	SALADE COMPOSEE	SALADE D'AVOCATS ET CREVETTES	MELI MELO DE CRUDITES
BOEUF BOURGUIGNON	ESCALOPE DE VOLAILLE A LA CREME	ECHINE DE PORC FUMEE AUX HERBES	QUENELLES NATURE AUX EPICES ORIENTALES	PAVE DE POISSON A LA BORDELAISE
POMMES RISSOLEES	HARICOTS VERTS PERSILLES	PUREE DE POMMES DE TERRE	ECRASE DE BROCOLIS AU FROMAGE BLANC	HARICOTS BLANCS A LA TOMATE
DELICE DE CAMEMBERT	FRAIDOU		KIRI	YAOURT NATURE
EMMENTAL	SAMOS	FROMAGES	EMMENTAL	PETIT SUISSE
VACHE QUI RIT	COULOMMIERS		LITCHIS AU SIROP	FROMAGE BLANC
COMPOTE DE POMMES-FRAMBOISES			MUSSE AUX OREOS DE JOE	COCKTAIL DE FRUITS A LA GRENADINE
ORELLONS D'ABRICOTS AUX AMANDES GRILLEES	FRUIT DE SAISON	CORBELLE DE FRUITS	GATEAU AU YAOURT	POIRE FACON BELLE HELENE DE JOE
CORBELLE DE FRUITS			CORBELLE DE FRUITS	CORBELLE DE FRUITS
PAIN BIO				

lundi 07 décembre	mardi 08 décembre	mercredi 09 décembre	jeudi 10 décembre	vendredi 11 décembre
SALADE DE POMMES DE TERRE AUX OIGNONS ROUGES	SALADE AU SALMON	SALADE DE CHEVRE CHAUD	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE	BOSETTE ET SES CONDIMENTS
TABOULE AUX RASINS	CELERI REMOULADE	SALADE COMPOSEE	CHOU BLANC AU CURRY	PATE EN CROUTE DE VOLAILLE ET SON CORNICHON
HAUT DE CUISSE DE POULET ROTI	BOEUF AUX	OEUF A LA	PORC AU CARAMEL	POISSON PANE ET SON CITRON
POELEE DE LEGUMES	CAROTTES	FLORENTINE	RIZ BIO	POMMES DE TERRE PERSILLEES
PETIT MOULE	PETIT SUISSE		CANTAFRAIS	BLEU
TOMME BLANCHE	FROMAGE BLANC	FROMAGE	PETIT MOULE	EDAM
CANTADOU	YAOURT NATURE		TARTARE NATURE	CARRE FRAIS
	QUETCHES AU SIROP	GATEAU AU YAOURT DE JOE	ILE FLOTTANTE DE JOE	
FRUIT BIO	COMPOTE DE POMMES FACON GRAND-MERE DE JOE	CORBELLE DE FRUITS	MUSSE SUCRE A UX GRANOLAS DE JOE	FRUIT DE SAISON
	CORBELLE DE FRUITS		CORBELLE DE FRUITS	
PAIN BIO				

lundi 14 décembre	mardi 15 décembre	mercredi 16 décembre	jeudi 17 décembre	vendredi 18 décembre
VELOUTE DE POTIRON	TARTINE PROVENCALLE ET CHEVRE	SMOOTHIE DE BETTERAVES	LES ENDIVES S'HABILLENT EN ROSE	REPAS DE NOEL
SOUPE DE CAROTTES BIO	QUICHE AUX POIREAUX	SALADE COMPOSEE	MESCLUN ET SA VINAIGRETTE A LA MOUTARDE A L'ANCIENNE	
TARTIFLETTE	ROTI DE VEAU A LA CREME	SPAGHETTIS BIO A LA	PILONS DE POULET MARINES AUX HERBES	
ET SA SALADE VERTE	CHOUX DE BRUXELLES	BOLOGNAISE VEGETARIENNE	HARICOTS VERTS PERSILLES	
FROMAGE BLANC	CAMEMBERT		BUCHETTE DE CHEVRE	
YAOURT NATURE	TOMME NOIRE	FROMAGES	COULOMMIERS	
PETIT SUISSE	CHANTENEIGE		RONDELE	
		CREME AUX OEUFS A LA CANNELLE DE JOE	MARBRE AUX PERITES DE CHOCOLAT DE JOE	
FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	CORBELLE DE FRUITS	CHOU A LA CREME	
			CORBELLE DE FRUITS	
PAIN BIO				

lundi 04 janvier	mardi 05 janvier	mercredi 06 janvier	jeudi 07 janvier	vendredi 08 janvier
CAROTTES MADRAS	MACEDOINE DE LEGUMES	BEIGNET D'OIGNONS SUR SON LIT DE SALADE	SALADE DE CHAMPIGNONS A L'ECHALOTE	SALADE DE PERLES AU JAMBON
SALADE AU CHEDDAR RAPE	SALADE AU SOJA ET MAIS	SALADE COMPOSEE	AVOCAT AUX CREVETTES	SALADE DE POMMES DE TERRE AUX OIGNONS ROUGES
EMINCE DE VOLAILLE A L'ANCIENNE	BOULETTE DE BOEUF FACON BOLOGNAISE	ROTI DE PORC FILET AUX OLIVES	NUGETTS VEGETALES	SAUMONNETE SAUCE HOMARINE
GRATIN DE CHOUX-FLEURS	TORTIS BIO	PUREE DE NAVETS	EPINARDS A LA CREME	CAROTTES A LA CREME
SAINT NECTAIRE	BLEU		MASSDAM	FROMAGE BLANC
KIRI	CHANTENEIGE	FROMAGES	CHANTAILLOU	PETIT SUISSE
COULOMMIERS	GOUDA		BUCHE DE CHEVRE	YAOURT NATURE
CREME DESSERT EN FETE			ABRICOTS A LA GRENADINE	
MUSSE A LA MANGUE DE JOE	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	POMME AU FOUR A LA CONFITURE DE FRAISES DE JOE	FRUIT BIO
CORBELLE DE FRUITS			CORBELLE DE FRUITS	
PAIN BIO				