Menu ccas décembre 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Velouté de potiron et kiri Hachis parmentier Plateau de laitages Fruits **02**	Duo de légumes bulgares Filet de poisson frit, citron Riz pilaf Plateau de laitages Compote **03**	Pâtes au pesto Boudin noir Purée de pommes de terre Plateau de laitages Fruits **04**	Radis fromage Ragoût de porc au miel* Semoule aux raisins secs Plateau de laitages Poire pochés vanille **05**	Salade de lentilles Blanquette de poisson Poêlée maraîchère Plateau de laitages Compote **06**
Mousse de canard Escalope de dinde forestière Fusillini tricolore Plateau de laitages Fruits **09**	Endives au gruyère Filet de Merlu sauce provençale Purée de potiron et potimarron Plateau de laitages Pâtisserie **10**	Salade verte et croutons Lasagne aux petits légumes Plateau de laitages Fruits **11**	Soupe tomate vermicelle Sauté d'agneau Flageolets Plateau de laitages Fruits **12**	Concombre à la crème Saumon vapeur Gratin dauphinois Plateau de laitages Compote **13**
Betterave vinaigrette Sauté de bœuf aux champignons et marrons Poêlée aux légumes d'antan Plateau de laitages Fruits **16**	Coleslaw Filet de cabillaud sauce dieppoise Coquillette Plateau de laitages Cocktail de fruits **17**	Tarte aux poireaux Rôti de veau au jus Pommes de terre et salsifis à la tomate Plateau de laitages Poire au sirop **18**	MENU DE NOËL **19**	Crème de panais Endives au jambon Plateau de laitages Fruits **20**
Potage crécy Estouffade de bœuf aux olives Petits pois carottes Plateau de laitages Fruits **23**	Salade verte Paëlla Plateau de laitages Pâtisserie de noël **24**	JOYEUX NOËL **25**	Salade maïs et poivrons Andouillette Purée de pommes de terre Plateau de laitages Mousse caramel **26**	Salade de pâtes papillon Dos de cabillaud aux petits légumes Gratin de carottes Plateau de laitages Fruits **27**

Nos engagements: la majorité de nos produits sont issus de l'agriculture biologique, sont d'origine France et sous signe de qualité !!

Les légumes d'autrefois

Qui sont-ils?
Topinambour, rutabaga, panais, navet, radis noir, radis blanc, crosne

Appelés légumes d'antan ou légumes oubliés, ils sont ***très appréciés durant les fêtes*** car apportent de *nouvelles saveurs.*

LE PANAIS

Identité: Légume racine faisant partie de la famille des carottes.
Aspect: Proche de la carotte, couleur blanche, goût légèrement sucré.
Saison: octobre à février
Mode de cuisson: en gratin, purée, soupe ou cru râpé
Bienfaits nutritionnels: **source de fibres** et **très riche en potassium,** minéral essentiel dans le régime alimentaire.

Frites de panais au four !
- Eplucher et couper le panais en frites
- Mélanger avec un peu d'huile d'olive et du paprika.
- Enfourner pendant 30minutes à 180°C.
- Salez, poivrez et dégustez !

Duo de légumes bulgares: Carottes, Concombre, ail, aneth, sauce fromage blanc
Salade bombay :Carottes, fève, pommes, huile de sésame, curry
Salade de perles: Perles, surimi, sauce à la crème, aneth
Salade libanaise: Concombre, tomates, persil, menthe, vinaigrette
Salade de lentilles: Lentilles, carottes, oignon, vinaigrette
Salade grecque: Tomates, concombre, poivrons, féta, olives noires
Salade de boulgour: Boulgour, courgette, tomate, menthe, persil

Ville d'Orly
anti gaspi

Sauce moutarde: Moutarde, crème fraîche, échalotes, fumet de poisson
Sauce provençale: Poivrons, oignon, tomates, fumet de poisson, oignon, olives noires, ail
Sauce campagnarde: Champignons, fumet de poisson, échalotes, poireaux, ail
Sauce dieppoise: Crevettes, moules, échalotes, ail, persil, fumet de poisson