

Le sais-tu ?

Le **salsifis** (salsifis blanc, salsifis à feuilles de poireau, cercifis) et la **scorsonère** (salsifis noir) seraient originaires du sud de l'Europe ou de l'est du bassin méditerranéen. Les Grecs et les Romains les considéraient comme des plantes médicinales et non comme des légumes. Il semble qu'elles aient longtemps été récoltées à l'état sauvage et ne soient apparues dans les potagers d'Europe que vers le XVe ou XVIe siècle.

Dès la fin du XVIe siècle, la consommation de salsifis commençait à diminuer au profit de la scorsonère, plus productive, moins fibreuse et plus facile à peler. Le salsifis fait cependant aujourd'hui l'objet d'un réel regain d'intérêt, comme beaucoup de « légumes oubliés ».

De manière générale, les scorsonères et salsifis se marient bien avec les viandes rouges, les légumes racines, (carottes, navets, panais), les poireaux, les oignons...

LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Légumes et fruits cuits

Plat protidique

Féculent

Produit laitier

Produit lipidique



Menu de février 2023



jeudi 2

vendredi 3

Chandeleur

macédoine de légumes
thon concombre
cuisse de poulet
mojettes de Vendée
fromages variés
crêpes au sucre



carottes râpées
sauté de lapin
champignons salsifis
fromage blanc au miel



lundi 20



mardi 21



vendredi 24

concombres et maïs
boulettes de boeuf
légumes du soleil
entremet caramel maison



lundi 27

endives aux noix
croque monsieur
yaourt nature sucré



Mardi gras

duo de choux crus
cuisse de pintade
haricots verts
comté
beignet chocolat



mardi 28

salade verte radis et avocat
émincé de volaille
coquillettes
mini camembert
poire



bouillon de potiron
filet églefin sauce hollandaise
blé
fromage fondu
pomme colorée



Menu végétarien

betteraves crues
omelette de pommes de terre
brie
compote



Les menus peuvent varier en fonction des livraisons, merci de votre compréhension.