

Menu

des mercredis du 4 Février au 4 Mars

4 Février

Salade de coquillettes BIO et HVE à la parisienne (FR ALPINA)

(tomate, maïs, basilic, échalote)

Hoki pané et citron

s/v: Feuilleté au chèvre

Epinards hachés béchamel BIO

Riz aux champignons

Cantal AOC

Fruit BIO

VACANCES du 9 au 20 Février

L'ENDIVE



Typique du Nord de la France, l'endive est un légume mis au point il y a **moins de 200 ans**. On raconte qu'en **Belgique, durant l'hiver 1850**, un jardinier dissimule quelques pieds de chicorée sauvage sous de petits monticules de terre dans **sa cave pour payer moins de taxes** : quelques semaines plus tard, il obtient une salade en forme de fuseau : **l'endive blanche ou « witloof »** (en flamand) **est née !**

COMMENT ÇA Pousse ?

1 Semis puis développement des racines en pleine terre. 4-5 mois plus tard, on déterre les racines et on coupe les feuilles vertes



2 Le forçage : on replante les racines* dans l'obscurité et à une **température constante** et une **irrigation permanente** : l'endive va se développer en 21 jours



3 Le cassage : on sépare l'endive de sa racine. Suivent l'effeuillage des parties abîmées, le calibrage, et le conditionnement



* Les racines sont **replantées étroitement serrées** les unes contre les autres ; c'est ce qui donne sa **forme caractéristique à l'endive**

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'endive blanche aux pointes jaunes est la variété la plus connue. Bien qu'elle soit considérée comme une salade d'hiver, **l'endive est produite toute l'année**.

Elle appartient à la famille des **chicorées**, comme :

- ✓ **La carmine** issue d'un croisement naturel entre différentes variétés de chicorées
- ✓ **La chicorée Vêrone**



La France est le 1er producteur d'endives en Europe dont la culture se concentre essentiellement dans le Nord Pas De Calais et la Picardie.

La chicorée soluble est issue de la transformation des racines d'une variété de chicorée



25 Février

Potage aux épinards BIO

Pilons de poulet LR sauce orientale (FR)

(épices paëlla, cannelle, tomate, raisin, pruneau, abricot sec)

s/v : Pané mozzarella

Semoule

Légumes couscous façon tajine

Saint Paulin

Fruit BIO

4 Mars

Salade gourmande (boulgour, lentilles, surimi)

Paupiette de veau sauce navarin

s/v : Bouchée de blé panée

Petits pois

Pommes boulangères

Bûchette mi-chèvre

Crème dessert praliné