



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

AU MENU EN FÉVRIER

LA POTÉE AU CHOU

«COMME À LIÈGE»



Les vertus du chou frisé

Le chou frisé fait partie de la famille des crucifères* et peut être consommé frais durant tout l'automne et l'hiver. Il possède d'excellentes qualités nutritionnelles, notamment grâce à sa richesse en fibres, en calcium et en vitamine C. Il est parfait en potée, dans un plat mijoté, farci ou simplement braisé ou à la crème.

A Liège, le mardi gras, il est de coutume de manger une potée de chou frisé «po n'nin èsse magni dès mohètes», autrement dit, pour ne pas être mangé des mouchettes. Mais d'où vient cette tradition ?






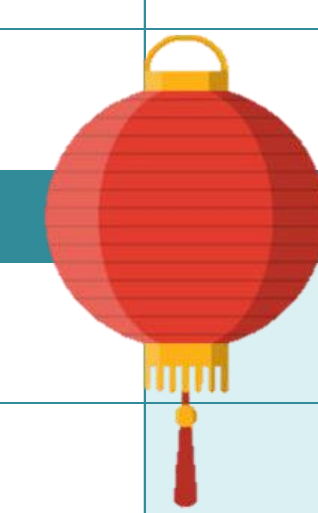




Nos ancêtres savaient que le chou avait des qualités médicinales et beaucoup de vitamines. Donc, la veille du mercredi des Cendres, on se faisait une grosse marmite de chou frisé dans laquelle on ajoutait des pommes de terre et du lard bien gras. On pouvait ainsi espérer rester en bonne santé jusqu'à la fin de l'hiver...

Liège




*La famille des crucifères, appelés aussi brassicacées, regroupe un grand nombre d'espèces de plantes à fleurs. Le terme crucifère désigne les 4 pétales des fleurs disposées en croix. Parmi les légumes de la famille des crucifères, nous retrouvons le chou, le brocoli, le chou-fleur, le chou de Bruxelles, le cresson, le radis, le navet et la roquette.

MENU FEVRIER 2024

		jeudi 01	vendredi 02
		Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage chicons BIO <i>Céleri</i>
		 Dahl de lentilles corail aux tomates, carottes et lait de coco Riz <i>Céleri, moutarde</i>	Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes , oignons) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>
		Fromage <i>Lait</i>	Fruit
lundi 05	mardi 06	jeudi 08	vendredi 09
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage butternut BIO <i>Céleri</i>	Potage cresson BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>
 Potée au chou rouge Saucisse de campagne <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Pâtes à l'Ostendaise (colin, crevettes roses, carottes , poireaux, céleri-rave) <i>Gluten (blé, seigle), crustacés, poissons, soja, lait, céleri</i>	 Chili sin carne (tomates, carottes , maïs haricots rouges) Quinoa / Wraps <i>Céleri / Gluten (blé), céleri</i>	 Légumes chinois Poulet, sauce aigre-douce Riz <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, soja, céleri</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Chocolat <i>Lait</i>	Fruit
lundi 12	mardi 13	jeudi 15	vendredi 16
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	 Congé	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri-rave BIO <i>Céleri</i>
Potée au chou (comme à Liège) Boulette de volaille <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>		 Pâtes (complètes) au pesto vert et brocoli Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Carbonnade de boeuf aux carottes Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>		Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit
lundi 19	mardi 20	jeudi 22	vendredi 23
Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage cresson BIO <i>Céleri</i>	Potage panais BIO <i>Céleri</i>
Petits pois Filet de poulet Boullghour <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Fenouil, sauce tomatée Filet de Hoki Riz <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, céleri</i>	 Pâtes Sauce fromage aux champignons <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Crudités , vinaigrette Burger de bœuf Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit

 : Plat végétarien

 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, fish stick

 : Plat contenant de la viande de porc

Légumes de saison: selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement/BioWallonie

100 % BIO: les potages sont 100% BIO.

100 % BIO: boulghour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, œufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de boeuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).
Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01).

70% local: 70% des ingrédients sont d'origine locale.

Les allergènes à mention obligatoire sont affichés sur le menu en italique (AR belge 17/07/2014). Ils sont présents comme ingrédients dans le menu. Nos repas étant préparés en cuisine de collectivité, nous ne pouvons pas garantir l'absence de traces d'allergènes supplémentaires. Pour toutes informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par email : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

