

CLÉMENTINE OU MANDARINE?



CÔTÉ INFORMATION :

La clémentine :

- issue du croisement de la mandarine avec une orange douce.
- découverte par le père Clément, qui donna son nom au fruit ainsi créé.

La mandarine :

- originaire d'Asie.
- a fait son entrée en Europe au XIXe siècle.



CÔTÉ DÉGUSTATION :

Les deux fruits ont une saveur douce et acidulée. La clémentine possède moins de pépins et sa chair est plus juteuse.



CÔTÉ CONSOMMATION :

La Corse est le terroir de prédilection de la clémentine en France (4ème producteur européen). Son climat doux donne aux fruits toute leur saveur entre décembre et janvier.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Salade de choux de Bruxelles aux clémentines

Durée de préparation : 10 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes : 4 clémentines, 400 g de choux de Bruxelles, 1 citron vert, 2 c. à soupe d'huile, sel et poivre.



1. Laver les choux de Bruxelles, les couper en très fines lamelles. Mettre les choux émincés dans un saladier.



2. Assaisonner avec le zeste d'une clémentine, le jus du citron vert, l'huile, le sel et le poivre.



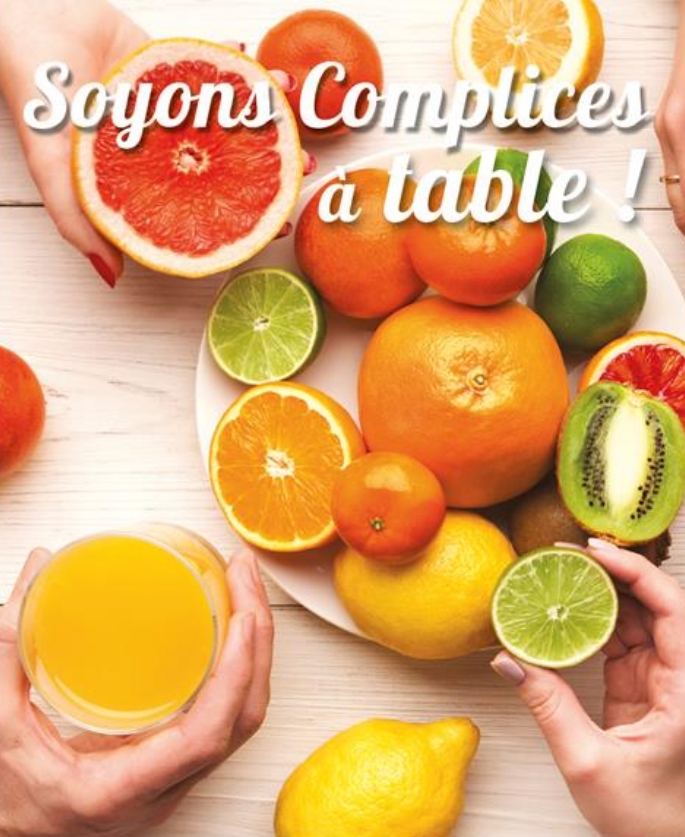
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



4. Mélanger et déguster !



JANVIER FÉVRIER 2019



ÉDITO

La vitamine C, pilier de l'immunité

La vitamine C est précieuse en période hivernale car elle donne un coup de fouet à l'organisme. Elle stimule les cellules du système immunitaire pour lutter contre les microbes, possède une puissante action antioxydante et facilite aussi l'assimilation du fer.

La vitamine C n'est pas stockée dans l'organisme. Fragile, elle se dénature vite à l'air et à la chaleur. L'idéale est de la puiser dans les 5 portions quotidiennes de fruits et de légumes frais, en particulier le kiwi, les choux et les agrumes, dont on privilégiera la consommation crue.



lundi 07 janvier	mardi 08 janvier	jeudi 10 janvier	vendredi 11 janvier
Macédoine	Carottes râpées à l'orange	Concombres bulgares	Céleri rémouladé
Spaghettis à la bolognaise	Chipolatas	Cordon bleu	Poisson pané
Sauté de dinde à l'ancienne	Bœuf aux carottes	Côte de porc charcutière	Sauté de porc à la provençale
Haricots beurre	Purée Petits pois Carottes	Frites Salade	Riz Brocolis
Clémentines	Crème dessert au chocolat	Galette des rois	Pomme

lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
Salade fromagère	Taboulé oriental	Rondelé ail & fines herbes	Œuf dur / mayonnaise
Hachis parmentier	Cassoulet	Cordon bleu	Poisson du jour Sauce citronnée
Crêpinette	Cuisse de canette à l'orange	Goulash à la hongroise	Tomate farcie
Purée Choux de Bruxelles	Pommes vapeur	Frites	Riz Fondue de poireaux
Yaourt aromatisé	Compote	Clémentines	Crêpe au chocolat

lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier
Betteraves rouges vinaigrette	Salade composée	Pizza jambon / Fromage	Kiri
Carbonade Flamande	Poisson du jour	Aiguillettes de volaille au curry	Beignet de calamar
Jambon blanc		Steak haché	Escalope charcutière
Potatoes maison Tomates provençales	Riz à l'espagnole	Frites Salade	Pommes vapeur Fondue de poireaux
Brie	Donut's	Liégeois à la vanille	Banane

lundi 04 février	mardi 05 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
Mimolette	Samoussa	Mousse de foie	Macédoine de légumes
Couscous (Poulet et boul'boeuf)	Sauté de porc au caramel	Émincés de poulet aux champignons	Rissolette de veau
Pilon de poulet	Nems	Knackis	Poisson meunière
Semoule Légumes du couscous	Riz cantonnais	Frites / Salade	Purée Petits pois Carottes
Petits suisses aux fruits	Beignet aux pommes	Fromage blanc	Salade de fruits

lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier
Salade coleslaw	Œuf dur à la mayonnaise	Carottes citronnées	Saucisson à l'ail
Tartiflette / Salade	Gratin de pâtes strasbourgeois	Blanquette de veau à l'ancienne	Boul'boeuf provençale
Paupiette de dinde	Émincés de dinde au maroilles	Nuggets	Cuisse de poulet
Pommes de terre sautées Haricots verts	Pâtes Fromage râpé	Frites / Salade	Semoule Ratatouille
Poire	Flan au caramel	Tartare nature	Pomme bicolore

lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES