

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.

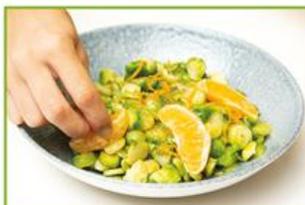
Ingrédients pour 4 personnes : 4 clémentines, 400 g de choux de Bruxelles, 1 citron vert, 2 c. à soupe d'huile, sel et poivre.



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.

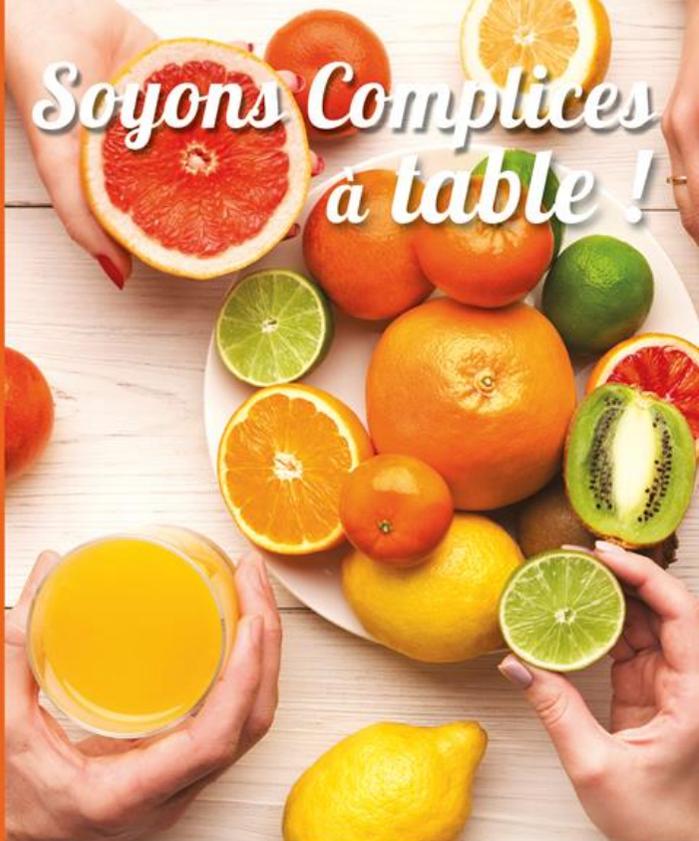


4. Mélanger et déguster !



JANVIER FÉVRIER 2019

Soyons Complices à table !



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		lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
Velouté poireaux et vache qui rit Spaghettis à la bolognaise Fromage râpé Galette des rois	Carottes râpées au gouda Emincés de dinde à la crème Purée Petits pois Crème dessert au chocolat	Macédoine de légumes Poisson pané sauce Gribiche Riz safrané Fondue d'épinards Fruit de saison bio	Céleri rémoula de Sauté de porc à la provençale Semoule Ratatouille Mandarines		Salade fromagère Steak haché Sauce au poivre Frites Haricots verts Yaourt fermier	Potage de légumes bio Tartiflette Laitue Compote	Bœuf bourguignon Tortis bio Carottes persillées Saint Paulin Clémentines	Œuf dur / mayonnaise Pêche du jour Sauce nantua Riz créole Fondue de poireaux Crêpe au chocolat
lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier		lundi 04 février	mardi 05 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
Betteraves rouges vinaigrette Carbonnade Flamande Frites Salade d'endives Yaourt bio	Salade composée Poisson meunière citronné Gratin de pommes de terre Et choux fleurs Beignet au chocolat	Pizza Aiguillettes de volaille aux champignons Pâtes bio Poêlée Forestière Brie	Chipolatas grillées aux herbes Duo de purées (Pommes de terre et carottes) Chanteneige Banane		Couscous Maison (Poulet et bouill'boeuf) Semoule Légumes du couscous Camembert bio Petits suisses aromatisés	Chips de crevettes Porc au caramel Riz cantonnais Assortiment de beignets 	Saucisson à l'ail Nuggets de poisson Pommes sautées Salade Fromage blanc sucré	Potage tomate et vermicelles Jambon Coquillettes et fromage râpé Salade de fruits
lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier		VACANCES			
Salade coleslaw Omelette à la ciboulette Potatoes Maison Haricots beurre Poire	Pâtes à la carbonara Gouda bio Flan au caramel	Carottes citronnées Blanquette de veau à l'ancienne Riz Légumes du pot Tartare nature	Soupe à l'oignon Lasagnes à la bolognaise Salade mêlée Pomme bicolore		VACANCES			