

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.

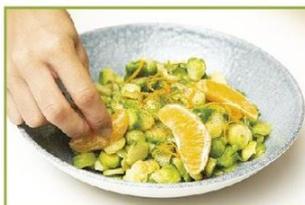
Ingrédients pour 4 personnes : 4 clémentines, 400 g de choux de Bruxelles, 1 citron vert, 2 c. à soupe d'huile, sel et poivre.



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.



Légende :



Recette
cuisinée



PRODUIT
REGIONAL



Nouveau produit

Nos plats sont susceptibles
de contenir des substances
ou dérivés pouvant entraîner
des allergies ou intolérances.

Entrée avec viande

Lundi 7 Janvier	Mardi 8 Janvier	Mercredi 9 Janvier	Jeudi 10 Janvier	Vendredi 11 Janvier
Soupe de tomates	Céleri à la mimolette	Salade fromagère	Potage cultivateur	Carottes râpées vinaigrette
Emincé de poulet au curcuma Riz pilaf	Filet de poisson pané Purée de potiron	Merguez à l'orientale Semoule Ratatouille	Crêpinette de porc Chou-fleur et pommes de terre à la crème	Boeuf bourguignon Coquillettes Emmental râpé
Mousse au chocolat	Fruit de saison	Crème dessert vanille	Pointe de Brie	Galette des rois à la frangipane

Lundi 28 Janvier	Mardi 29 Janvier	Mercredi 30 Janvier	Jeudi 31 Janvier	Vendredi 1 Février
Carottes râpées vinaigrette	Taboulé	Salade de perles de pâtes napolitaine	Soupe des hortillons	Céleri au gouda
Jambon blanc Haricots beurre aux oignons Pommes de terre barbecue	Paupiette de veau aux herbes Mini penne Emmental râpé	Sauté de boeuf au paprika Petits pois carottes	Brandade de poisson	Waterzoï de poulet Riz créole
Carré fondu	Fruit de saison	Compote de poires	Crème dessert vanille	Crêpe au chocolat

Lundi 14 Janvier	Mardi 15 Janvier	Mercredi 16 Janvier	Jeudi 17 Janvier	Vendredi 18 Janvier
Velouté de courgettes	Betteraves rouges vinaigrette	Salade floride		Focaccia
Epicadelle de boeuf à la provençale Petits pois Pommes de terre rissolées	Aiguillette de volaille forestière Macaronis Emmental râpé	Tortillas à l'espagnole (pdt, oëuf, piperade, oignons, fromage)	CHOUCROUTE Saucisses de Strasbourg Chou et pommes de terre vapeur	Filet de colin sauce crustacés Riz aux petits légumes
Liégeois vanille	Compote de pommes	Fruit de saison	Petit moulé Fruit de saison	Yaourt aromatisé

Lundi 4 Février	Mardi 5 Février	Mercredi 6 Février	Jeudi 7 Février	Vendredi 8 Février
Soupe de légumes	Duo de crudités	Friand au fromage	Salade milanaise	Repas Asiatique Soupe chinoise
Chipolatas Lentilles cuisinées aux carottes Pommes de terre rissolées	Boeuf à la napolitaine Spaghettis Emmental râpé	Paupiette de veau à la niçoise Semoule	Filet de poisson pané Epinards à la vache qui rit Pommes de terre vapeur	Emincé de poulet asiatique Riz
Mimolette	Fruit de saison	Yaourt	Flan nappé caramel	Pâtisserie coco-ananas

Lundi 21 Janvier	Mardi 22 Janvier	Mercredi 23 Janvier	Jeudi 24 Janvier	Vendredi 25 Janvier
Salade coleslaw	Soupe maraichère	Betteraves rouges vinaigrette	Salade verte	Crème de potiron au fromage fondu
Bolognaise de boeuf Torsades Emmental râpé	Rôti de porc barbecue Haricots verts Pommes de terre noisette	Haché de veau à l'ancienne Purée au lait	Gratin façon tartiflette	Filet de hoki Dugléré Riz sauvage
Fruit de saison	Camembert	Liégeois chocolat	Yaourt nature sucré	Tarte fine aux pommes



Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements