

# 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.



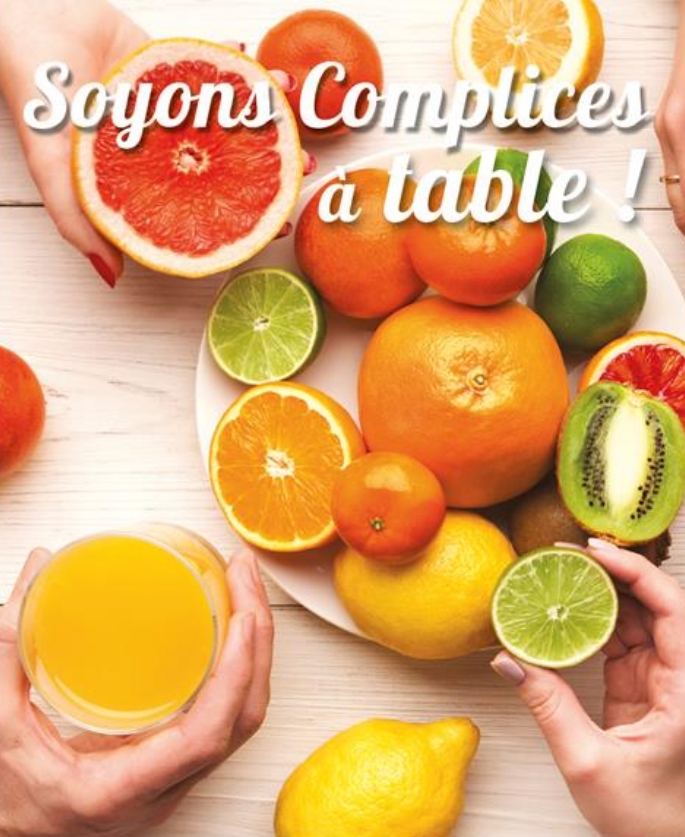
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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.



Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 07 janvier	mardi 08 janvier	jeudi 10 janvier	vendredi 11 janvier	lundi 04 février	mardi 05 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
SALADE ICEBERG VINAIGRETTE FILET DE POISSON MEUNIÈRE CHOUX-FLEURS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL SAINT-MORËT MOUSSE AU CHOCOLAT	VELOUTE DE POTIRON BOULETTES DE BŒUF SAUCE TOMATE SEMOULE BIO YAOURT NATURE SUCRE FRUIT DE SAISON	CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE CITRONNÉE BLANQUETTE DE DINDE (VVF) A L'ANCIENNE PETITS POIS CARRE FONDU GALETTE DES ROIS (FC)	CELERI RÂPE (local) REMOULADE SPAGHETTIS A LA CARBONARA BRIE EN POINTE (à portionner) FROMAGE BLANC AROMATISE	SALADE DE POMMES DE TERRE AU THON (pdt, thon, haricots verts) EMINCE DE PORC (local, VPF) AU CIDRE (local) DUO DE CAROTTES MIMOLETTE FRUIT DE SAISON BIO	CELERI RÂPE (local) REMOULADE DOS DE COLIN SAUCE ANETH PÂTES AUX ŒUFS (régionales) CAMEMBERT (à portionner) YAOURT NATURE SUCRE	SALADE BRETONNE (salade verte, artichaut, vinaigrette) GALETTE DE SARRASIN COMPLETE PETIT SUISSE NATURE SUCRE ANNIVERSAIRE DU MOIS : FAR BRETON	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE ECHALOTE HARICOTS BEURRE YAOURT NATURE BRASSE SUCRE (local) COMPOTE DE POMMES
lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier	lundi 25 février	mardi 26 février	jeudi 28 février	vendredi 01 mars
SALADE STRASBOURGEOISE FILET DE POULET A LA MOUTARDE DE REIMS (moutarde locale) HARICOTS VERTS PETIT SUISSE NATURE SUCRE FRUIT DE SAISON	CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE PAUPIETTE DE VEAU AU JUS POMMES NOISETTES ET KETCHUP CAMEMBERT (à portionner) YAOURT NATURE SUCRE	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS FILET DE LIEU SAUCE CITRON RIZ BIO MIMOLETTE COMPOTE POMMES-SPECULOOS (pommes locales)	SALADE DE CHOU ROUGE (local) SAUTE DE BŒUF (local, VBF) AUX OIGNONS PUREE CRECY BÛCHE DE LAIT FRAÎCHE (locale) FRUIT DE SAISON	CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE CITRONNÉE FILET DE HOKI SAUCE AUREORE PUREE DE BROCOLIS (dont pommes de terre) CHANTAILLOU AIL ET FINES HERBES CREME DESSERT VANILLE	FLEURETTES DE CHOUX-FLEURS BIO SAUCE COCKTAIL RÔTI DE BŒUF (VBF) SAUCE BOURGUIGNONNE POMMES RISSOLEES ET MAYONNAISE FROMAGE BLANC NATURE SUCRE FRUIT DE SAISON	QUICHE AU THON (à portionner) SAUTE DE DINDE (VVF) SAUCE FORESTIERE PETITS POIS FROMY FRUIT DE SAISON	SALADE VERTE VINAIGRETTE "CACASSE A CUL NU" (pommes de terre locales, oignons, lardons, saucisse fumée) TOMME GRISE (à portionner) YAOURT AROMATISE
lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier	lundi 04 mars	mardi 05 mars	jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
CELERI RÂPE (local) SAUCE FROMAGE AIL ET FINES HERBES TORTELLINI RICOTTA EPINARDS SAUCE CREME PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES FLAN NAPPE CARAMEL	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE FILET DE MERLU SAUCE HOLLANDAISE GRATIN DE POMMES DE TERRE GOUDA FRUIT DE SAISON	PAMPLEMOUSSE ET SUCRE SAUTE DE PORC (VPF, local) AU CURRY HARICOTS PLATS PETIT SUISSE AROMATISE ANNIVERSAIRE DU MOIS : MARBRE AU CHOCOLAT	SALADE COLESLAW (chou blanc et carottes locaux) ESCALOPE DE POULET (local, VVF) AU MIEL D'EPERNAY PRINTANIERE DE LEGUMES (dont pdt) VACHE QUI RIT FRUIT DE SAISON	TABOULE ORIENTAL AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE NORMANDE DES DE PANAIS BRAISEES ET POMMES SAUTEES BÛCHETTE DE LAIT M-CHEVRE (à portionner) FRUIT DE SAISON	SALADE CARNAVAL (salade iceberg, poivrons, ananas) SPAGHETTIS BOLOGNAISE (VBF) CARRE FONDU BEIGNET CHOCOLAT (FC)	CELERI RÂPE (local) REMOULADE DOS DE COLIN SAUCE BEURRE BLANC PUREE DE POTIRON (dont pdt) PETIT SUISSE NATURE SUCRE FRUIT DE SAISON	SALADE COLESLAW BIO (carottes bio locales et chou blanc bio) GOULASH DE BŒUF (local, VBF) A LA HONGROISE HARICOTS VERTS PERSILLES EDAM FROMAGE BLANC NATURE SUCRE
lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février				
MACEDOINE DE LEGUMES A LA BULGARE SAUCISSE FUMEE DES ARDENNES (locale) LENTILLES CARRE DE LIGUEIL (à portionner) FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	ROULADE DE SURIMI MAYONNAISE PÂTES AUX DES DE VOLAILLE ET CHAMPIGNONS SAINT-PAULIN FRUIT DE SAISON	CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE BALSAMIQUE ESTOUFFADE DE BŒUF (local, VBF) STROGONOFF POMMES VAPEUR (locales) EDAM FRUIT DE SAISON	POTAGE DE LEGUMES DE SAISON BIO (locaux) POISSON PANE CHOUX-FLEURS BECHAMEL PETIT MOULE NATURE MINI-CRÊPES SUCREES DE LA CHANDELEUR				

"Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine."