

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.



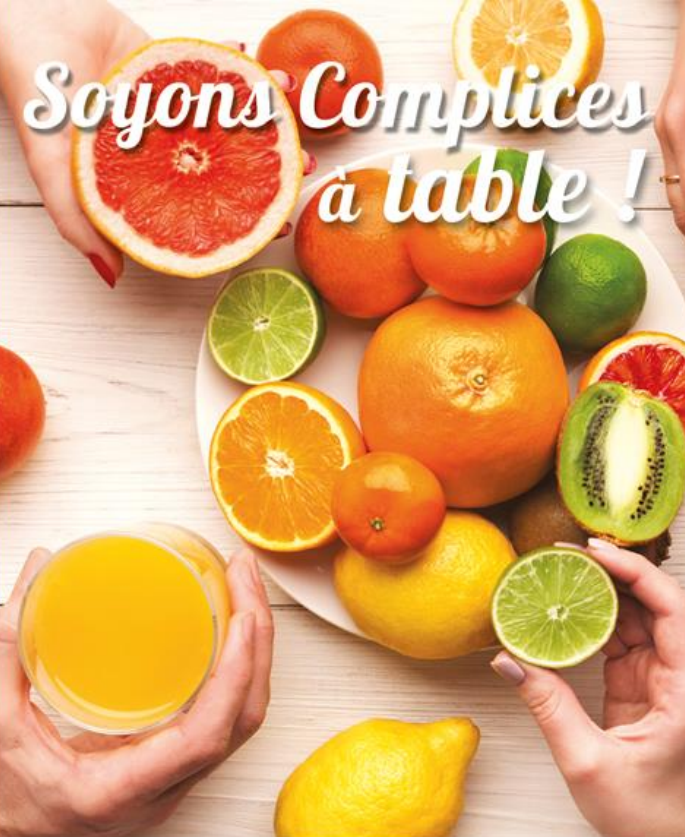
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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 7 janvier 2019	mardi 8 janvier 2019	mercredi 9 janvier 2019	jeudi 10 janvier 2019	vendredi 11 janvier 2019
Burger au veau	Curry de lentilles	Estouffade de bœuf	Velouté de panais	Escalope de dinde poêlée au miel
Haricots verts		Gratiné de chou-fleur	Filet de lieu sauce citronnée	Rondelles de carottes
Cantal	Petit suisse	Mimolette	Pommes de terre vapeur	Tomme noire
Entremet vanille	Fruit de saison	Compote pommes poires	Fruit de saison (pommes)	Galette des rois

lundi 28 janvier 2019	mardi 29 janvier 2019	mercredi 30 janvier 2019	jeudi 31 janvier 2019	vendredi 1 février 2019
Potage vermicelle	Filet de poisson meunière	Cuisse de poulet au lait de coco	Hachis parmentier	Joue de porc aux jus de pommes
Omelette aux lardons	Cœur de blé sauce tomate	Carottes	Salade verte	Choux verts
Salade verte	Fromage blanc	Panaché de fromages	Fromage à tartiner	Tomme de brebis
Compote de fruits	Fruit de saison (banane)	Gâteau au chocolat	Flan nappé caramel	Fruit de saison (clémentine)

lundi 14 janvier 2019	mardi 15 janvier 2019	mercredi 16 janvier 2019	jeudi 17 janvier 2019	vendredi 18 janvier 2019
Rôti de porc	Potage de légumes	Filet de colin aux zestes d'oranges	Poulet rôti	REPAS À
Macaroni	Sauté de bœuf	Riz	Frites	THÈME
Camembert	Brocolis	Comté	Fromage des Pyrénées	ÉGYPTE
Compote pomme fraise	Fruit de saison (clémentine)	Fruit de saison (kiwi)	Ananas	

lundi 4 février 2019	mardi 5 février 2019	mercredi 6 février 2019	jeudi 7 février 2019	vendredi 8 février 2019
Steak haché	Escalope de dinde à la crème	Gratin de poisson	Rôti de porc aux herbes	Filet de poisson à la ciboulette
Écrasé de pommes de terre à la muscade	Gratin de brocolis	Riz aux légumes	Purée de panais	Coquillettes
Brie	Yaourt nature	Panaché de fromages	Fromage à tartiner	Mimolette
Mousse de fromage blanc	Fruit de saison (pomme)	Fruit de saison (kiwi)	Panna cotta au coulis de mangue	Crêpe de la chandeleur

lundi 21 janvier 2019	mardi 22 janvier 2019	mercredi 23 janvier 2019	jeudi 24 janvier 2019	vendredi 25 janvier 2019
Pizza du chef	Émincé de poulet à la crème	Fricassé de porc à l'antillaise (ananas)	Potage aux légumes	Lasagnes bolognaise
Salade verte	Purée de céleri	Semoule	Filet de poisson aux épices	Salade verte
Brie	Fromage de chèvre	Coulommiers	Haricots verts	Fromage à tartiner
Compote	Fruit	Mousse au chocolat	Cake aux zestes d'oranges et chocolat	Pomme

lundi 11 février 2019	mardi 12 février 2019	mercredi 13 février 2019	jeudi 14 février 2019	vendredi 15 février 2019
Poisson meunière	Saucisse	Estouffade de bœuf	Potage aux légumes	Rôti de dinde sauce forestier
Carottes	Gratin dauphinois	Céleri braisé	Filet de colin sauce provençale	Embeurré de chou
Camembert	Yaourt	Fromage de chèvre	Semoule	Panaché de fromage
Entremet vanille mikado	Fruit de saison (pomme)	Poire au chocolat	Salade de fruits frais	Flan pâtissier



DE LA SALADE VERTE EST SERVIE TOUS LES JOURS