

# 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.



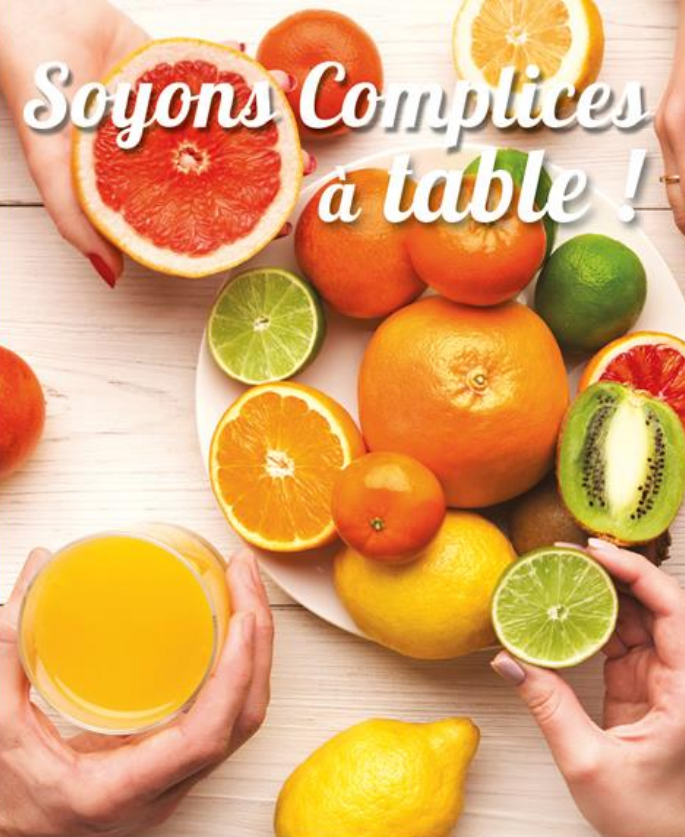
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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.



7-janv.	8-janv.	9-janv.	10-janv.	11-janv.
Sardines à l'huile	Céleri râpé aux pommes Granny	Bruchetta à l'alsacienne	Velouté de panais	Salade mimosas
Burger au veau	Curry de lentilles	<b>Estouffade de bœuf</b>	<b>Filet de lieu sauce citronnée</b>	Escalope de dinde poêlée au miel
Haricots verts		Gratiné de chou-fleur	Pommes de terre vapeur	Rondelles de carottes
Cantal	Petit suisse	Mimolette	Fromage à tartiner	Tomme noire
Entremet vanille	Fruit de saison	Compote pommes poires	Fruit de saison (pommes)	Galette des rois

28-janv.	29-janv.	30-janv.	31-janv.	1-févr.
Potage vermicelle	Salade de betteraves	Salade d'haricots rouges, maïs & pommes	Salade d'endives aux noix	Rillettes de thon
<b>Omelette aux lardons</b>	Filet de poisson meunière	<b>Cuisse de poulet au lait de coco</b>	Hachis parmentier	Joue de porc aux jus de pommes
Salade verte	Cœur de blé sauce tomate	Carottes	Salade verte	Choux verts
Gouda	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)

14-janv.	15-janv.	16-janv.	17-janv.	18-janv.
Duo carottes et radis noir râpés	Potage de légumes	Pâté de campagne, cornichons	Endives à l'emmental	REPAS
<b>Rôti de porc</b>	<b>Sauté de bœuf</b>	Filet de colin aux zestes d'oranges	<b>Poulet rôti</b>	À
Macaroni	Brocolis	Riz	Frites	THÈME
Camembert	Fromage blanc	Comté	Fromage des Pyrénées	ÉGYPTE
Compote pomme fraise	Fruit de saison (clémentine)	Fruit de saison (kiw i)	Ananas	

4-févr.	5-févr.	6-févr.	7-févr.	8-févr.
Carottes râpées	Mousse de foie et cornichons	Crème de poireaux au persil	Salade de pâtes au thon	Salade Coleslaw
Steak haché	Escalope de dinde à la crème	Gratin de poisson	<b>Rôti de porc aux herbes</b>	<b>Filet de poisson à la ciboulette</b>
<b>Écrasé de pommes de terre à la muscade</b>	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 (kiw i)	Panna cotta au coulis de mangue	Crêpe de la chandeleur

21-janv.	22-janv.	23-janv.	24-janv.	25-janv.
Mousse de sardines	Mélange de salade au fromage et croûtons	Duo chou rouge et pommes	Potage aux légumes	Carottes et céleri en remoulade
Pizza du chef	<b>Émincé de poulet à la crème</b>	<b>Fricassé de porc à l'antillaise (ananas)</b>	<b>Filet de poisson aux épices</b>	Lasagnes bolognaise
Salade verte	Purée de céleri	Semoule	Haricots verts	Salade verte
Brie	Fromage de chèvre	Coulommiers	Petit suisse	Fromage à tartiner
Compote	Fruit	Mousse au chocolat	Cake aux zestes d'oranges et chocolat	Pomme

11-févr.	12-févr.	13-févr.	14-févr.	15-févr.
Œuf dur mayonnaise	Salade d'endives agrumes et mimolette	Feuilleté au fromage	<b>Potage aux légumes</b>	<b>Carottes et radis noir en sauce tartare</b>
	Saucisse	<b>Estouffade de bœuf</b>	<b>Filet de colin sauce provençale</b>	Rôti de dinde sauce forestier
Carottes	Gratin dauphinois	Céleri braisé	Semoule	Embeurré de chou
Camembert	Yaourt	Fromage de chèvre	Cantal	Panaché de fromage
Entremet vanille mikado	Fruit de saison (pomme)	Poire au chocolat	Salade de fruits frais	Flan pâtisier

Un petit creux ?



A 10h15 un fruit frais & un verre de lait vous attendent

DE LA SALADE VERTE EST SERVIE TOUS LES JOURS

