

# 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.



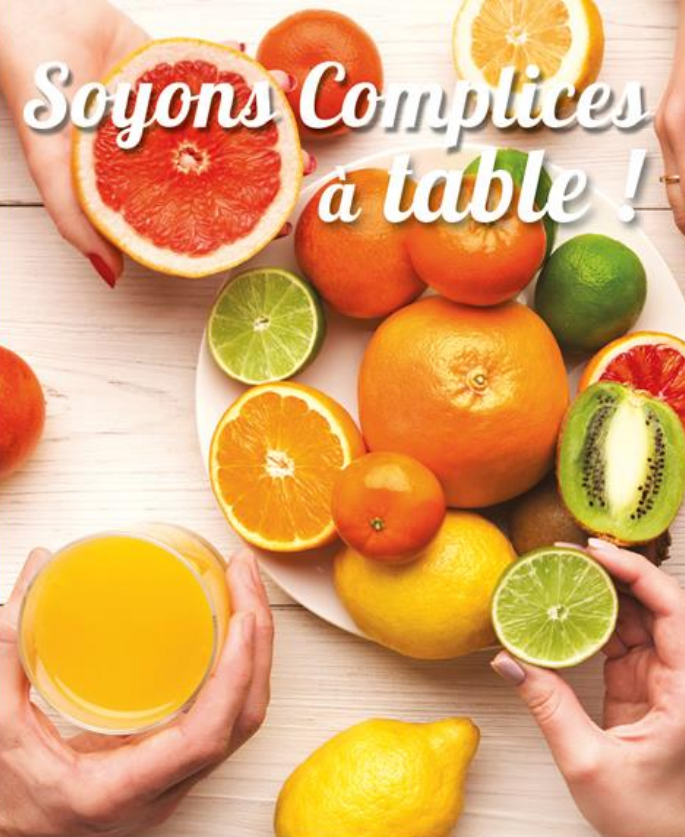
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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 25 février	mardi 26 février	Jeudi 28 février	vendredi 01 mars
Cordon bleu	<b>Céleri aux pommes</b>	Feuilleté au jambon	<b>Velouté de carottes</b>
Pâtes	Rôti de porc aux oignons	Aiguillette de colin Aux crevettes	Steak haché Sauce au poivre
Fromage râpé		Riz	Frites
Saint Morêt	Printanière de légumes	Poireaux	Salade
<b>Compote</b>	Yaourt aromatisé	<b>Salade de fruits</b>	Barre bretonne au chocolat

lundi 25 mars	mardi 26 mars	Jeudi 28 mars	vendredi 29 mars
Sauté de dinde à la tomate	Salade fromagère	Potage de légumes	Pâté de campagne et Cornichons
Pennes	Filet du jour À la dieppoise	Bœuf bourguignon	Omelette portugaise
Emmental	Riz	Pommes de terre	Pommes de terre sautées
Fruits au sirop	Mousse au chocolat	Haricots verts	Petits pois Carottes
		Yaourt aromatisé	<b>Fruit de saison</b>

lundi 04 mars	mardi 05 mars	Jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
Salade verte au fromage	<b>Carottes râpées</b>	Pizza au fromage	Potage de légumes
Œuf mollet à la Florentine	Escalope de dinde Crème de poivrons Coquillettes	Poisson pané	Rôti de bœuf Sauce béarnaise
Pommes vapeur	<b>Gaufre</b>	Riz	Pommes de terre rissolées
<b>Fruit</b>		Brocolis	Crème dessert à la vanille
		<b>Salade de fruits</b> à la grenadine	

lundi 01 avril	mardi 02 avril	Jeudi 04 avril	vendredi 05 avril
<b>Salade coleslaw</b>	Potage de légumes	Œuf dur à la mayonnaise	Taboulé
Steak haché Sauce picadillo	Aiguillettes de volaille À la moutarde	Nuggets de poisson	Escalope de porc charcutière
Coquillettes	Gratin de pommes de terre	Riz	Pommes de terre vapeur
Fromage râpé	Et choux-fleurs	<b>Purée de carottes</b>	Petits pois à la française
<b>Pomme cuite à la Cannelle</b>	Flan à la vanille et au Caramel	<b>Salade de fruits</b>	Fromage

lundi 11 mars	mardi 12 mars	Jeudi 14 mars	vendredi 15 mars
Saucisse de toulouse	Tomates persillées	Concombres vinaigrette	<b>Potage de légumes</b>
Purée	Poisson meunière citronné	Sauté de veau marengo	Poulet rôti aux herbes
<b>Compote</b>	Riz	Tortis	Frites
Tartare nature	Brunoise de légumes	<b>Carottes</b>	Salade
<b>Fruit de saison</b>	Chou à la vanille	Camembert	Fromage blanc aromatisé

<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

lundi 18 mars	mardi 19 mars	Jeudi 21 mars	vendredi 22 mars
<b>Carottes râpées</b>	<b>Betteraves rouges</b> fromagères	Quiche lorraine	Bouillon alphabet
Boul'boeuf à la Napolitaine	Jambon chaud braisé Aux pommes Pommes de terre	Rondo à la tomate	Pot au feu
Spaghettis	<b>Choux de Bruxelles</b>	Semoule	<b>Et ses légumes</b>
Fromage râpé	<b>Fruit de saison</b>	<b>Julienne de légumes</b>	Riz
Donut au sucre		Yaourt fermier	Liégeois au chocolat