

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.



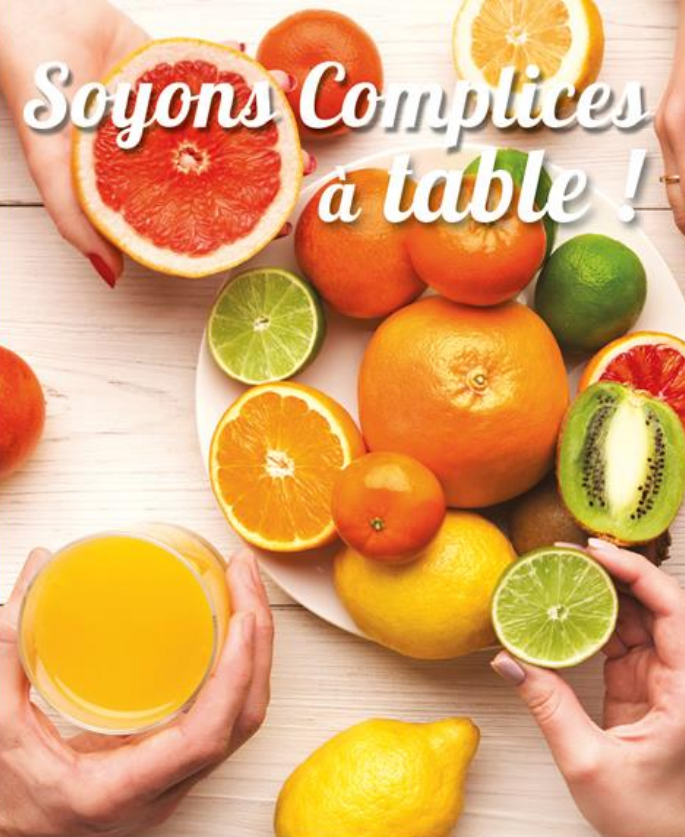
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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 07 janvier	mardi 08 janvier	jeudi 10 janvier	vendredi 11 janvier
Macédoine de légumes à la mayonnaïse	Carottes râpées à l'emmental	Potage de légumes	Céleri rémoulaïde
Spaghettis à la bolognaise	Escalope de volaille sauce forestière	Poisson pané sauce Gribiche	Sauté de porc fermier
Emmental	Purée	Semoule	Riz
	Petits pois	Fondue d'épinards	Chou rouge
Galette des rois	Crème dessert au chocolat	Clémentines	Salade de fruits

lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
Salade fromagère	Potage de légumes	Bœuf dans le rata	Œuf dur / mayonnaïse
Steak haché Sauce à l'échalote	Tartiflette	Pommes de terre	Filet du jour Sauce nantua Riz créole
Macaronis	Laitue	Haricots blancs	Fondue de
Yaourt aromatisé	Compote	Saint Paulin	
		Clémentines	Crêpes au chocolat

lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier
Potage tomate et vermicelles	Salade composée	Pizza au fromage	Chipolatas
Carbonade Flamande	Poisson Sauce citronnée	Aiguillettes de volaille aux herbes	Purée
Frites	Riz	Tortis tricolores	Compote
Salade d'endives	Julienne de légumes	Liégeois à la vanille	Chanteneige
Brie	Beignet au chocolat	Smoothie banane/kiwi	

lundi 04 février	mardi 05 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
Couscous	Nouvel an chinois	Mousse de foie	Potage tomate et pâtes alphabet
(Poulet et bouillabouille)	Nems	Blanquette de poisson dieppoise	Jambon
Mimolette	Sauté de porc pékinois Riz cantonais	Pommes vapeur	Frites
Petits suisses aromatisés	Tarte à la noix de coco	Brocolis	Laitue
		Fromage blanc sucré	Salade de fruits

lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier
Salade coleslaw	Potage de potiron	Carottes citronnées	Soupe à l'oignon
Omelette à la ciboulette	Spaghettis à la carbonara	Blanquette de veau à l'ancienne	Hachis parmentier
Pommes de terre sautées	Emmental râpé	Riz	Salade mêlée
Haricots verts	Flan au caramel	Légumes du pot	Pomme bicolore
Poire		Tartare nature	

lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES