

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.



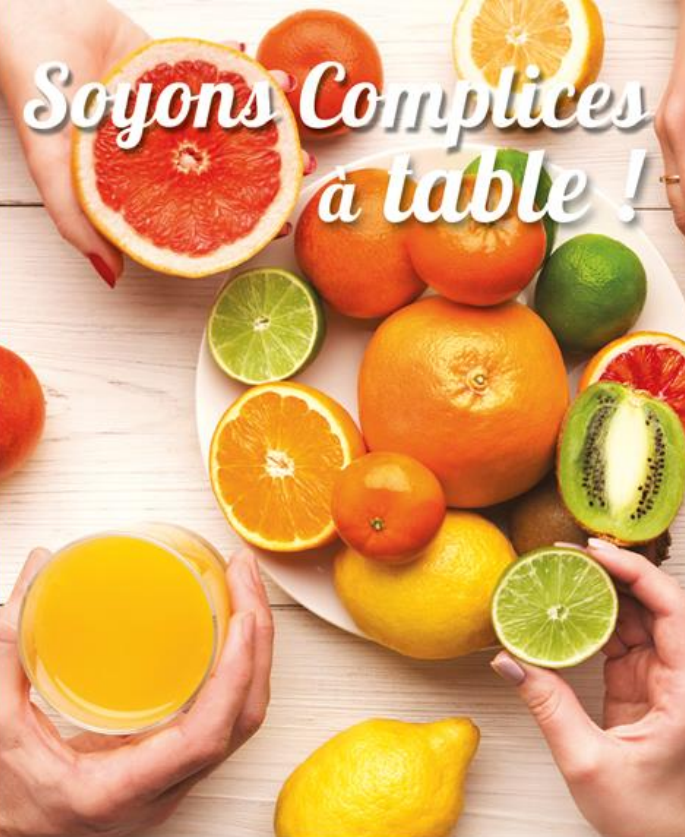
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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 remoulade |
| 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 |
| Macaronis | Laitue | Haricots blancs | Riz créole |
| Yaourt aromatisé | Compote | Saint Paulin | Fondue de poireaux |
| | | 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 alphabets |
| (Poulet et bouillabouef) | Nems | Blanquette de poisson dieppoise | Jambon |
| Mimolette | Sauté de porc pékinois | Pommes vapeur | Frites |
| Petits suisses aromatisés | Riz cantonais | Brocolis | Laitue |
| | Tarte à la noix de coco | 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 | |

| VACANCES | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| VACANCES | VACANCES | VACANCES | VACANCES |