

# 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.



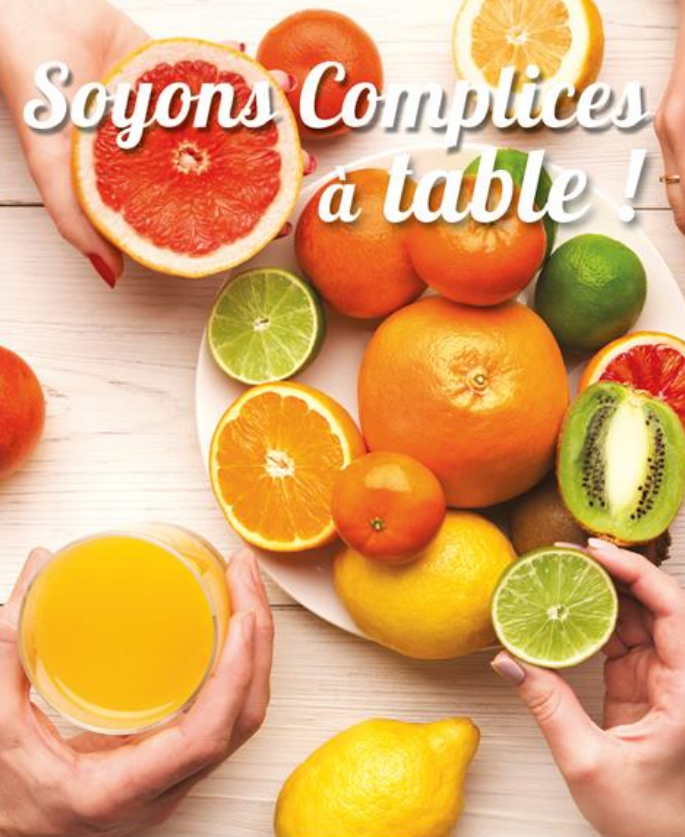
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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	mercredi 09 janvier	Jeudi 10 janvier	vendredi 11 janvier
CELERI AU GOUDA	SALADE VERTE AUX CROUTONS	FRIAND AU FROMAGE	CHOUX BLANCS AUX RAISINS	QUICHE AUX POIREAUX
SAUTE DE PORC	PATES BOLOGNAISE	OMELETTE AUX HERBES	ROTI DE BŒUF	PECHE DU JOUR
JARDINIÈRE DE LEGUMES	CAROTTES ET PATES	BOULGOUR SAUCE TOMATE ET HARICOTS VERTS BIO	FRITES ET SALADE VERTE	RIZ ET BROCOLIS
GALETTE DES ROIS	MIMOLETTE	YAOURT AUX FRUITS	CREME DESSERT CHOCOLAT	PETITS SUISSE SUCRES

lundi 04 février	mardi 05 février	mercredi 06 février	Jeudi 07 février	vendredi 08 février
LENTILLES AU BLEU	<b>NOUVEL AN CHINOIS</b> NEMS SAUTE DE PORC AIGRE DOUCE RIZ CANTONNAIS LITCHIS AU SIROP	CELERI REMOULADE	RADIS BEURRE	ŒUF COCKTAIL
STEAK HACHE SAUCE BRUNE		ESCALOPE DE VOLAILLE AU CURRY	TARTIFLETTE	PECHE DU JOUR
GRATIN DAUPHINOIS ET CAROTTES		CŒUR DE BLE BIO ET POELEE DE POIVRONS	SALADE VERTE	FARFALLES ET SALSIFIS
FRUIT DE SAISON		YAOURT FRUITE	FRUITS DE SAISON	LIEGEOIS CAFE

lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	mercredi 16 janvier	Jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier
SALADE COLESLAW	1/2 POMMELOS	TABOULE	POTAGE A LA TOMATE	CAROTTES RAPEES AU GOUDA
FILET MIGNON SAUCE MOUTARDE	HAMBURGER	SAUTE DE VEAU A LA TOMATE	AIGUILLETES DE POULET SAUCE AUX CHAMPIGNONS	POISSON PANE
PATES ET PETITS POIS	POTATOES ET SALADE VERTE	RIZ ET ENDIVES BRAISEES	CŒUR DE BLE BIO ET CHOUX FLEUR	QUINOA ET JULIENNE DE LEGUMES
FRAIDOU	FRUIT DE SAISON BIO	FROMAGE BLANCS AU SPECULOOS	CAKE AUX ZESTES D'ORANGE ET CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON

lundi 25 février	mardi 26 février	mercredi 27 février	Jeudi 28 février	vendredi 01 mars
MACEDOINE DE LEGUMES	CAROTTES AU GOUDA	CHAMPIGNONS BULGARE	PIZZA	AVOCAT MAYONNAISE
FILET DE POULET A L'INDIENNE	OMELETTE AU CHORIZO	HACHIS PARMENTIER	SAUTE DE VEAU MARENGO	FILET DE LIEU SAUCE CITRONNEE
QUINOA ET ENDIVES BRAISEES	PENNE ET POELEE DE POIVRONS	SALADE VERTE	CŒUR DE BLE ET PETITS LEGUMES	RIZ ET RATATOUILLE
LIEGEOIS AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON BIO	TARTE AUX POMMES	FROMAGES BLANCS LOCAUX	FRUIT BIO

lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	mercredi 23 janvier	Jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier
FENOUIL AU BLEU	SALADE AU MAIS	LENTILLES ECHALOTE	BETTERAVES A L'EMMENTAL	FRIAND AU FROMAGE
BŒUF CAROTTES	EMINCE DE PORC SAUCE A LA CREME	POULET BASQUAISE	BOULETTES AGNEAU	PECHE DU JOUR
PATES BIO ET CAROTTES	PUREE DE POTIRON ET POMMES DE TERRE	RIZ BIO ET PIPERADE	SEMOULE BIO ET LEGUMES COUSCOUS	BOULGOUR ET POIREAUX A LA CREME
FRUIT DE SAISON	CREME PRALINE	KIRI	PRODUITS LAITIERS LOCAUX	FRUIT DE SAISON

lundi 04 mars	mardi 05 mars	mercredi 06 mars	Jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
LENTILLES A L'EMMENTAL	BETTERAVES MIMOLETTE	SALADE VERTE FROMAGERE	CHOUX BLANCS AUX RAISINS	1/2 POMELOS
PALETTE A LA DIABLE	BOULETTES D'AGNEAU	PILONS DE POULET	ROTI DE BŒUF SAUCE POIVRE	PECHE DU JOUR
BLE ET BROCOLIS	SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS	PETITS POIS CAROTTES ET PATES	PDT VAPEUR ET ENDIVES BRAISEES	RIZ BIO ET POIREAUX A LA CREME
FRUIT DE SAISON	MARDI GRAS GAUFRE ET BEIGNETS DE MARDI GRAS	CREME PRALINE	KIRI	FROMAGE BLANC SUCRE

lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	mercredi 30 janvier	Jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
CHAMPIGNONS A LA GRECQUE	COURGETTES A L'EMMENTAL	SALADE DE HARICOTS VERTS A LA TOMATE	ROSETTE	SALADE VERTE MIMOLETTE
CORDON BLEU	NAVARIN DE VEAU AUX OLIVES	OMELETTE AU FROMAGE	CARBONNADE FLAMANDE	FILET DE MERLU SAUCE CREVETTES
BLE ET CAROTTES A LA CREME	PDT VAPEUR ET LEGUMES DU NAVARIN	PATES BIO ET EPINARDS	FRITES ET SALADE VERTE	RIZ ET ENDIVES BRAISEES
VACHE QUI RIT	FRUIT DE SAISON	LIEGEOIS CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	CREPE DE LA CHANDELEUR